

عید الاضحیٰ اسپیشل

لاٹ 'ذائقہ اور صحت سے مہر پر سوغات

کراچی

کچی

ماہنامہ

قیمت - 100/- روپے



ٹینڈر جُوسی اور چٹ پٹا

www.paksociety.com

Shan®



تمام قارئین کو عید الاضحیٰ کی پر رونق و روایتی خوشیاں مبارک ہوں۔

ماہنامہ **کچن** کا شمارہ نمبر 171 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ **عید الاضحیٰ اسپیشل** کے طور پر شائع کیا گیا ہے۔ جس میں عید الاضحیٰ کی مناسبت سے گزشتہ سال کی طرح اس مرتبہ بھی حسب سابق و حسب روایت مفید اور کارآمد مضامین کے علاوہ گوشت سے تیار مزیدار لذت سے بھرپور ڈشز کے روایتی ذائقوں پر مشتمل منفرد تراکیب پیش کی جا رہی ہیں جن کے ساتھ آپ اس عید کی رونقیں دو بالا کر سکتی ہیں۔ ان مزیدار پکوانوں میں شامل ہے، اشتہار انگیز خوشبوؤں سے مہکتی بریانی، پلاؤ کی خصوصی ڈشز اس کے ساتھ ساتھ انواع و اقسام کے قورے، چائیں، پسندے، تکے، کباب، کبجی اور رانوں سے تیار کیے گئے خاص روایتی ذائقے اور ساتھ ہی مزیدار باربی کیو ڈشز اور دیگر خوش رنگ و خوش ذائقہ پکوانوں سے سجاوہ دست کلکشن، انہیں ضرور آزمائیں اور عید الاضحیٰ کے اس خاص موقع پر اپنے عزیز واقارب کے ساتھ ان چٹارے دار کھانوں کے بہترین انتخاب سے لطف اندوز ہوں۔

اس کے علاوہ اس ماہ کے شمارے میں عید الاضحیٰ کی مناسبت سے خصوصی مضامین **حج بیت اللہ و عید الاضحیٰ حکم الہی کی بجا آوری**، **عظیم شرف اطاعت اور حضور سرور کائنات ﷺ** کا آخری حج کے موقع پر اسلام کے انفرادی و اجتماعی نظام اخلاقیات اور اصول شریعت کے جامع ضابطہ حیات کا احاطہ کرتا خطبہ **حجۃ الوداع** شامل اشاعت ہیں اس کے علاوہ **لیسوں کی ترشی، صحت کا خزانہ**، **سری پانے**، **منفرد و روایتی ڈش**، **عید کی خصوصی سوغات بریانی اور پلاؤ** کے علاوہ **عید الاضحیٰ کے خصوصی پکوان** پیش خدمت ہیں۔ بیوٹی کے صفحات میں **سیرم**، **خوبصورتی کا الگ نیا جہاں**، **دلکش و شفاف آنکھیں خوبصورتی کا استعارہ**، **پارٹی میک اپ کیسا ہونا چاہیے** اس کے علاوہ شخصیت کو مثبت تاثر کے ساتھ مستحکم انداز دینے کے لیے **لچپ مضمون خوشیاں آپ کے پاس ہی بکھری ہیں** شائع کیا جا رہا ہے۔ ان مضامین کو پڑھیں یہ یقیناً قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

اکتوبر 2013ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بلگرامی
- اسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس منیجر : اولیس عبدالرحمن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوئنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکلیشن منیجر : محمد آصف
- پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان • محمد اکبر عثمان خان
- زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پیکر کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا بندہ

قیمت فی پرچہ :- 100 روپے

ٹر سالانہ :- 1100 روپے

بدرستہ رجسٹرڈ ڈاک

58۔ اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ کراچی

فون نمبر : 32727222 - 32727333 - فکس : 32727666

پانچویں منزل کبکشاں کا اٹھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق

روڈ کراچی۔ فون : 34322795 - 34322791

انتباہ

ماہنامہ **کچن** کراچی میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں ہر کسی تحریری اجازت کے بغیر کچن میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔ 58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کراچی

ماہنامہ **کچن**

عید الاضحیٰ اسپیشل

- 11 ابتدائیہ
- 12 حج بیت اللہ و عید الاضحیٰ
- علم الہی کی بجا آوری - عظیم شرف اطاعت
- 16 خطبہ حجۃ الوداع
- 17 لیو کی ترشی - صحت کا خزانہ
- عید الاضحیٰ کے موقع پر کھانوں میں لیو کا اضافہ ضرور کریں
- 20 سری پانے - منفرد و روایتی ڈش
- یہ ذائقے وار ڈش اپنی غذائی افادیت کے لیے اس سے بھی مفید ہے
- 22 عید کی خصوصی سوغات - بریانی پلاؤ
- چاولوں سے تیار شدہ منفرد ڈشز سے عید کے دن کو یادگار بنائیں
- 34 عید الاضحیٰ کے خصوصی پکوان
- تکے، پانی، سبزی، کباب اور مزیدار چٹ پٹی رانی
- گوشت سے بنی مزیدار ڈشز عید کی خصوصی رونق
- 38 کچن اسپیشل
- ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ ذائقہ وار ڈشز
- 81 دلکش و شفاف آنکھیں - خوبصورتی کا استعارہ
- آنکھیں خوبصورت بنانے کے ساتھ صحت مند بنانے پر بھی توجہ دیں
- 86 خوشیاں - آپ کے پاس ہی بکھری ہیں
- جیت طرہ نگراں کر سکون و لہذا بیت کا احساس پائیں
- 90 نیند میں چلنا اور باتیں کرنا - انفسیاتی مارشل
- یہ مرض خود مدد میں کے لیے بھی خطرناک ہے
- 91 سیرم - خوبصورتی کا ایک نیا جہاں
- جلد کی دلکشی کے لیے اس کا استعمال موثر ہے
- 94 چاندنیات کا نیک - ماؤں کے لیے بطور خاص
- تپ کاٹی - اور مسلسل بہتی تاک
- 97 پارٹی میک اپ - کیسا ہونا چاہیے
- میدلن پارٹی کے لیے نفاست کے ساتھ ٹھکانا کریں
- جلد کی حفاظت کے - پانچ سہری اصول
- روزمرہ کی مصروفیات میں جلد کو نظر انداز نہ کریں
- 104 پراسکون ٹینڈ - غذائی حکمت عملی اختیار کریں
- یہ روزمرہ کے امور میں بہتر کارکردگی کے لیے نہایت اہم ہے
- 106 علم و سہارت ہونے کا دنون - اینوریکٹ یا توہوسا
- مونپ کا بے جا خوف کلین مسائل سے دوچار کر سکتا ہے
- 108 خواب بچنے - خواہش کی جانی پہچانی قد کا اشتیاق فائل - مٹلنی
- نی ماہنامہ کچن کے لیے خصوصی تحریر فقط 36

حج بیت اللہ و عید الاضحیٰ

حکم الہی کی بجا آوری، عظیم شرفِ اطاعت

قربانی کی حقیقت یہ ہے کہ انسانوں کے دلوں میں یہ احساس و معرفت پیدا ہو کہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہر شے پر فوقیت رکھتا ہے اور دین و حقیقت اتباع الہی کا نام ہے

ذی الحج کی ابتدائی دس راتیں حرمت و عظمت کی نشاندہی کرتی ہیں جن کے بڑے اعمال حج اور قربانی ہیں جس سے یہ درس ملتا ہے کہ ہر عمل اللہ کی رضا اور خوشنودی کے لیے کرنا ضروری ہے۔

شیخ بدر سابق استاد مدرسۃ البنات حیدرآباد

حضرت ابراہیم علیہ السلام کی تمام زندگی اللہ کی بندگی اطاعت اور اس کی خوشنودی حاصل کرنے میں گزری تھی۔ عین بڑھاپے میں یعنی چھیالیس سال کی عمر میں اللہ نے آپ کو اولاد سے نوازا تھا اور بڑھاپے میں جب اولاد نصیب ہوئی تو اس کے لیے بھی دین اسلام اور اللہ کی بندگی اطاعت و عبادت اور اسی مذہب کی تبلیغ کو پسند کیا۔

تعبیر کعبۃ اللہ

ایک روایت کے مطابق حضرت عبداللہ ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ جب اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو جنت سے زمین پر اتارا اس وقت ارشاد فرمایا۔ ”میں تمہارے ساتھ ایک گھر بھی اتار رہا ہوں جس کا طواف اسی طرح کیا جائے گا جس طرح میرے عرش کا طواف کیا جاتا ہے اور اس کے ارد گرد نماز پڑھی جائے گی جس طرح میرے عرش کے پاس پڑھی جاتی ہے۔“

کعبۃ اللہ (بیت اللہ) کی تعمیر کو شرف حاصل ہے کہ ابراہیمؑ جیسا قبلہ القدر پیغمبر اس کا معمار ہے اور اسماعیلؑ جیسا نبی اور ذبیح اللہ اس کا مزدور۔ باپ بیٹے اس کی تعمیر میں مصروف ہیں اور جب اس کی دیواریں اٹھتی ہیں اور بزرگ باپ کا ہاتھ اوپر تعمیر سے معذور ہو جاتا ہے تو حضرت جبرائیل علیہ السلام صفا کی پہاڑی پر رکھے ہوئے ایک پتھر کی

کے لیے کیے کیے فائدے ہیں۔ یعنی سفر کر کے اور اس جگہ جمع ہو کے وہ خود اپنی آنکھوں سے مشاہدہ کر لیں کہ یہ انہی کے نفع کے لیے ہے۔ حضرت امام ابوحنیفہؒ کے متعلق روایت ہے کہ جب تک انہوں نے خود حج نہیں کیا تھا۔ انہیں اس معاملے میں تردد تھا کہ اسلامی عبادات میں سب سے افضل کون سی عبادت ہے مگر جب انہوں نے خود حج کر کے ان بے حد و حساب فائدوں کو دیکھا جو اس عبادت میں پوشیدہ ہیں تو بلا تامل پکار اٹھے کہ یقیناً حج

عبادت صرف اسی ماہ میں ادا کی جاسکتی ہے اور انہی تاریخوں میں ہو سکتی ہے جو اللہ اور اس کے رسولؐ نے متعین فرمادی ہیں لیکن حج اصغر (عمروہ) کی عبادت سارا سال جاری رہتی ہے اور کوئی بھی شخص سارے سال میں کسی بھی وقت یہ سعادت حاصل کر سکتا ہے۔ حج اسلام کا پانچواں اہم رکن اور ستون ہے اور اس کا ایک ایمان افروز تاریخی پس منظر ہے۔ جس کو نگاہ میں رکھتے بغیر حج کی عظمت و حکمت اور اصل مقصود کو سمجھنا ممکن نہیں۔ کفر و شرک کے طاقتور ماحول میں

اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ رمضان المبارک کا مہینہ اپنے فیوض و برکات کے ساتھ اور عید الفطر کے انعام کے ساتھ اپنے اختتام کو پہنچا اور اب ذوالحجہ کے مہینہ کا اپنے فیوض و برکات کے ساتھ آغاز ہو چکا ہے۔ ذی الحجہ کے ابتدائی دس روز جو حکیم ذی الحجہ سے دس ذی الحجہ تک ہیں فیوض و برکات سے لبریز اور مالا مال ہیں۔ اگر تھوڑا سا غور و تدبر کیا جائے تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ رمضان المبارک کے فیوض و برکات اب تک جاری ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے عبادتوں کے درمیان عجیب و غریب ترتیب رکھی ہے کہ سب سے پہلے رمضان آئے اور اس میں روزے فرض ہوئے اور پھر رمضان المبارک کے اختتام کے ساتھ ہی یکم شوال سے ہی حج کی عبادت کی تمہید شروع ہو گئی۔ اس لیے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حج کے تین مہینے ہیں۔ شوال ذیقعدہ اور ذی الحجہ اگرچہ کہ حج کے مخصوص ارکان تو ذی الحجہ میں ہی ادا ہوتے ہیں لیکن حج کے لیے احرام باندھنا شوال سے ہی جائز اور مستحب ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر کوئی شخص حج کو جانا چاہے تو اس کے لیے شوال کی پہلی تاریخ سے حج کا احرام باندھ کر نکلتا جائز ہے۔ اس تاریخ سے پہلے حج کا احرام باندھنا جائز نہیں ہے۔ اب سے ساٹھ ستر سال قبل تک بھی حج پر جانے کے لیے کافی وقت لگتا تھا۔ بعض افراد پیدل سفر کرتے



ہی سب سے افضل ہے۔ حج دراصل غلیل اللہ حضرت ابراہیمؑ کی اللہ کی بندگی اور اطاعت کی روشن مثال ہے اور ساری دنیا کے مسلمان اسی یاد کو تازہ کرنے کے لیے خانہ کعبہ کا طواف کرتے ہیں۔ منیٰ عرقات اور مزدلفہ میں روز و شب گزارتے ہیں۔ جمرات کو کنکریاں مارتے اور قربان گاہ میں جانوروں کی قربانی پیش کر کے حضرت اسماعیلؑ کی ”ذبح عظیم“ کی یاد تازہ کرتے ہیں۔

گھرے ہوئے ایک بندہ مومن یعنی ابوالنبیاء اور غلیل اللہ یعنی حضرت ابراہیمؑ علیہ السلام نے توحید خالص کا اعلان کیا اور توحید و اخلاص کا ایسا مرکز تعمیر کیا کہ تاقیامت انسانیت کو اس سے توحید کا پیغام ملتا رہے۔ قرآن شریف میں حج کی فرضیت یا اس کی منادی کے ساتھ ہی اس کی وجہ بھی بیان کر دی گئی کہ ”لینشہد و امنافع لہمہ“ تاکہ لوگ یہاں آ کر دیکھیں کہ اس (حج) میں ان

ہوئے یا اونٹوں پر سواری کرتے ہوئے حج پر جایا کرتے تھے اور انہیں مکہ معظمہ پہنچنے میں دو دو تین تین مہینے لگ جاتے تھے۔ اس لیے شوال شروع ہوتے ہی لوگ حج کے سفر کی تیاری شروع کر دیتے تھے۔ گویا کہ روزوں کی عبادت ختم ہوتے ہی حج کی عبادت شروع ہو جاتی ہے اور پھر ذی الحجہ کے اس پہلے عشرے میں حج اکبر کی عبادت انجام پزیر ہو جاتی ہے۔ (یاد رکھیے کہ عمرہ حج اصغر ہے اور حج حج اکبر ہے) حج اکبر کی

مرکز قرار دیا جاتا ہے اور حضرت ابراہیم علیہ السلام کو حکم ہوا کہ وہ مقام ابراہیم پر کھڑے ہو کر اہل عالم کو اس گھر کے رب کی عبادت اور کعبۃ اللہ کے حج اور طواف کے لیے آنے کی دعوت دیں۔ اس دعوت کے موقع پر مقام ابراہیم اتنا بلند ہوا جیسا کہ پہاڑ ہو۔ اُس وقت سے آج تک اور آج سے قیامت تک تکبیر

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ!
لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ“

کی گونج اس دعوت کی جواب میں بلند ہوتی رہے گی۔

اس مرکز کا انتخاب اللہ تعالیٰ نے خود فرمایا تھا اور خود ہی اس کی تعمیر کی جگہ جو یہ کی تھی۔ یہ عمارت محض ایک عبادت گاہ ہی نہیں تھی جیسی دیگر مساجد ہوا کرتی ہیں بلکہ روزِ اول

سے ہی اس کو دین اسلام کی عالمگیر تحریک کا مرکز تبلیغ و اشاعت قرار دیا گیا تھا۔ اُس کی غرض کہ ایک خدا کو ماننے والے ہر جگہ سے کھینچ یہاں جمع ہوا کریں مل کر خدا کی عبادت کر اسلام کا پیغام لے کر پھر اپنے اپنے ملکوں جائیں۔ یہی اجتماع تھا جس کا نام حج رکھا گیا اس گھر کی تعمیر کی غرض و غایت قرآن شریف میں بیان کی گئی ہے۔

ان اول بيت..... ومن وخرله كان
امنا.....

(غنی عن العلمین) (آل عمران 96-97)

یقیناً پہلا گھر جو لوگوں کے لیے مقرر کیا گیا تھا وہی تھا جو مکہ میں تعمیر ہوا۔ برکت والا گھر اور سارے جہانوں کے لیے مرکز ہدایت اس میں اللہ کی کھلی ہوئی نشانیاں ہیں۔ مقام ابراہیم ہے اور جو اس میں داخل ہو جاتا ہے اس کو امن مل جاتا ہے اور لوگوں پر اللہ کا حق (یعنی فرض) ہے کہ جو کوئی اس گھر تک جانے کا مقدور رکھے وہ اس کا حج کرے اور جو اس حکم کی تعمیل نہ کرے گا تو اللہ بھی اہل عالم سے بے نیاز ہے۔)

قربانی اور ذبح عظیم

ہر روزہ ایام ذی الحجہ کا سب سے افضل عمل (وقوف عرفہ کے بعد) قربانی کو قرار دیا جاتا ہے یہ عمل سال کے دوسرے دنوں میں انجام نہیں دیا جاسکتا۔ صرف ذی الحجہ کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو ہی انجام دیا جاسکتا ہے۔ جن افراد کو اللہ تعالیٰ حج کی سعادت

سے نوازتا ہے وہ کسی میں
قیامِ قیوتِ عارفِ مزارفہ میں
شبِ بصری پھر مٹی واپس
آ کر حجرۂ عقبی کی رمی کے
بعد اللہ کے حضور جانوروں
کی قربانی پیش کرتے ہیں
لیکن جو لوگ حج کی

قربانی کا طریقہ اور دعا

فوج کرتے وقت پہلے یہ دعا پڑھیں

إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
 خَضِيقًا وَالْمُشْرِكِينَ ۝ إِن صِلَوْا بَنِي
 وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لِأَشْرِكَ بِهِ
 وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ ۝ اللَّهُمَّ لَكَ وَمِنْكَ

بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيرِ کہہ کر فوج کریں

ذبح کرنے کے بعد یہ دعا پڑھیں

اللَّهُمَّ تَقَبَّلْهُ مِنِّي كَمَا تَقَبَّلْتَ مِنْ خَلِيلِكَ

إِبْرَاهِيمَ وَحَبِيبِكَ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمَا الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ

آبادگی سے رضائے الہی کی خاطر بہترین
 ورنے کی قربانی پیش کی اور دوسرے بیٹے
 ”قائیل“ نے بے دلی سے ناکارہ غلے کا
 ڈھیر پیش کر دیا۔ ہائیل کی قربانی کو آسمانی
 آگ نے جلا ڈالا اور یہ قبولیت کا اشارہ
 تھا، لیکن دوسری کو آگ نے نہیں جلا یا اور
 یہ مقبول نہ ہونے کی علامت تھی۔

اس وقت دنیا کے ہر خطے میں مسلمان جو قربانی کرتے ہیں اور ذبحِ عظیم کا جو منظر پیش ہوتا ہے وہ دراصل حضرت اسماعیل علیہ السلام کا فدیہ ہے۔ قرآن میں اس عظیم قربانی یا ذبحِ عظیم کو پیش کر کے اس کو ”اسلامِ ایمان“ اور احسان قرار دیا ہے۔

قربانی دراصل اس عزم و یقین اور پروگی اور فدایت کا عملی اظہار ہے کہ انسان کے پاس جو کچھ بھی ہے وہ سب اللہ ہی کا ہے اور

اُسی کی راہ میں یہ سب قربان ہونا چاہیے
ورثہ ہواللہ کا حکم ہوا اتباع رسول کا موقع ہو یا
رسول اور عشق رسول کا معاملہ ہو تو ہم اپنی
س و خون کا نذرانہ پیش کرنے سے بھی دریغ
نہیں گے۔

ت ابراہیم علیہ السلام کو خواب میں یہ حکم آیا کہ یہ کواللہ کی راہ میں فوج کر دو خواب میں دکھایا کہ اپنے بیٹے کو فوج کر رہے ہیں۔ چونکہ انبیاء کا خواب وحی ہوتا ہے تو آپ نے اس حکم کی کافصلہ کر لیا اور اللہ تعالیٰ سے اس کی مصلحت پوچھی۔ جب باپ بھی اطاعت الہی میں ڈوبا ہوا ہے حب الہی سے سرشار تو دونوں اس حکم پر عمل کے لیے تیار ہو گئے اور اللہ تعالیٰ کے آگے سر در دیا اور ابراہیم نے بیٹے کو پیشانی کے بل زمین پر ڈالا اور اللہ تعالیٰ نے ندا دی اے ابراہیم تم نے اپنا بچا کر دکھایا اب ہماری قدرت کا تماشا دیکھو اب آنکھوں سے پٹی ہٹائی اور آنکھیں کھولیں کہ حضرت اسماعیلؑ ایک جگہ بیٹھے ہوئے ہے ہیں اور وہاں آسمان سے آیا ہوا ایک دنبہ (مذبح) کیا ہوا پڑا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مزید فرمایا حسان کی روش پر چلنے والوں (نیکی کاروں) کو جزا دیتے ہیں۔ دراصل یہ کھلی ہوئی آزمائش مہم نے ایک بڑی قربانی کا ان کو فدیہ دیا۔

تا کہ انسانوں کے دلوں میں یہ احساسِ علم سے یہ بتا رہا ہے کہ قربانی اس لیے شروع کی

اور یہ معرفت پیدا ہو کہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہر شے پر فوقیت رکھتا ہے اور دین در حقیقت اتباع الہی کا نام ہے اور جب حکم آ جائے تو مصلحتیں یا حکمتیں تلاش کرنے کا موقع نہیں ہے۔

ثواب نہیں ملے گا۔ حالانکہ وہی میدان عرفات ہے
 وہی جبلِ رحمت ہے وہی مسجدِ عزہ ہے۔ اصل بات یہ
 ہے کہ سب کچھ اطاعتِ خداوندی اور حکمِ الہی کی بجا
 آوری میں ہے۔ حج کی عبادت میں جگہ جگہ اور قدم
 قدم پر یہ بات نظر آتی ہے کہ جو کچھ بھی ہے وہ اللہ کے
 حکم کی اتباع ہے کہ جب رب کا حکم ہو تو اُس میں
 برکت اور اجر و ثواب ہے اور جب رب کا حکم ہو کہ
 ”رُک جاؤ“ تو اُس وقت ”رُک جاؤ“ یا وہ کام نہ
 کرنے میں اجر و ثواب ہے۔

یہی حکمت قربانی میں ہے۔ قربانی کی عبادت کا سارا فلسفہ یہی ہے اس لیے کہ قربانی کے لغوی یا لفظی معنی ہیں اللہ کا تقرب حاصل کرنے کی چیز اور یہ لفظ ”قربانی“ قربان سے نکلا ہے اور لفظ قربان ”قرب“ سے نکلا ہے تو قربانی کے معنی یہ ہیں کہ وہ چیز جس سے اللہ تعالیٰ کی قربت حاصل کی جائے۔

انسانی تاریخ کی سب سے پہلی قربانی حضرت آدم علیہ السلام کے دو بیٹوں ہابیل اور قاتیل کی قربانی ہے۔ قرآن پاک میں سورۃ مائدہ میں اس کا ذکر ہے۔

”اور آپ ان (اہل کتاب) کو آدم کے دو بیٹوں کے حالات (جو بالکل) سچے ہیں۔ پڑھ کر سنائیں کہ جب ان دونوں نے (اللہ کے حضور) کچھ نیازیں چڑھائیں تو ایک کی نیاز قبول ہو گئی اور دوسرے کی قبول نہ ہوئی (تب قاتیل ہابیل سے) کہنے لگا کہ میں تجھے قتل کر دوں گا۔ اُس نے کہا کہ اللہ پر ہیزگاروں ہی کی (نیاز) قبول فرمایا کرتا ہے۔“ (سورۃ مائدہ 27)

در اصل ایک عیسیٰ نے جس کا نام ہابیل تھا وہ کی

سعادۃت سے محروم رہتے ہیں اُن کے لیے بھی اپنے
اپنے گھروں میں قربانی کرنا واجب ہے کیونکہ یہ قربانی
حضرت ابراہیم علیہ السلام اور اُن کے لاڈلے پسر
حضرت اسماعیل کی ذبحِ عظیم کی یادگار اور سنت ہے
جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ یہ قربانی صرف انہی ایام
میں پیش کی جاسکتی ہے۔ ان کے علاوہ دوسرے
اوقات میں انسان چاہے کتنے ہی جانور ذبح کر لے وہ
اس قربانی کا بدل نہیں ہو سکتے۔

ذی الحجہ کے ان دس شب و روز یا عشرہ ذی الحجہ کی بہت اہمیت ہے تیسویں پارے میں سورۃ فجر کی جو ابتدائی آیات ہیں ”الفجر لیال عشر“ ان میں اللہ تعالیٰ نے جن دس راتوں کی قسم کھائی ہے اس کے بارے میں مفسرین کی ایک بڑی جماعت نے یہ کہا ہے کہ اس سے مراد ذی الحجہ کی ابتدائی دس راتیں ہیں۔ اس سے ان دس راتوں کی عزت و عظمت اور حرمت کی نشاندہی ہوتی ہے۔ ان ایام کے بڑے اعمال حج اور قربانی ہیں۔ ان کے ذریعے اللہ تبارک و تعالیٰ ہمیں دین کی حقیقت سمجھانا چاہتے ہیں کہ کسی بھی عمل کا اپنی ذات میں کچھ نہیں رکھا۔ نہ کسی جگہ میں کچھ رکھا ہے نہ کسی عمل میں نہ کسی وقت میں، ان چیزوں یا عبادات میں جو فضیلت آتی ہے وہ بحکم الہی آتی ہے۔ اگر اللہ کا حکم ہے کہ فلاں کام کرو تو وہ اجر و ثواب کا کام بن جائے گا اور اگر اللہ تعالیٰ اس کام سے روک دیں تو پھر اس کام میں کوئی اجر و ثواب نہیں۔ ”میدان عرفات“ کوئی لیجیے 9 ذی الحجہ کے علاوہ سال کے باقی 364 یا 354 دن وہاں گزرنا دوسرا ذرہ بھر بھی عبادت کا

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ

قربانی کی اس بے بدل سنت کا آغاز کرنے والے خلیل اللہ حضرت ابراہیم علیہ السلام اور ذبح اللہ حضرت اسماعیل تھے اور اس کو قیامت تک زندہ اور تابندہ رکھنے والے حضور اکرم ﷺ کی امت کے فدا کار ہیں۔ آپ ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے یہ ہدایت فرمائی تھی جو آج بھی ہر مومن کا مقصد زندگی ہے۔

”قل! ان صلاتی..... وانسا اول المسلمین (سورة انعام 163)

”آپ کہہ دیجیے کہ میری نماز میری قربانی میری زندگی اور میری موت سب اللہ رب العالمین کے لیے ہے۔ اس کا کوئی شریک نہیں۔ مجھے اُسی کا حکم ملا ہے اور میں سب سے پہلا فرمانبردار ہوں۔“

قربانی دراصل حج کے اعمال میں سے ایک اہم عمل ہے لیکن رحیم و کریم اللہ نے اس عظیم شرف سے اُن لوگوں کو بھی محروم نہیں رکھا ہے جو مکے سے دور ہیں اور حج میں شریک نہیں ہیں۔ قربانی کا حکم صرف اُن لوگوں کے لیے نہیں ہے جو بیت اللہ کا حج کر رہے ہوں بلکہ یہ عام حکم ہے اور سارے ہی صاحب استطاعت اور صاحب نصاب مسلمانوں کے لیے ہے اور قربانی کے لیے سال بھر تک صاحب نصاب رہنے کی شرط بھی نہیں ہے بلکہ اگر کوئی شخص (مرد و زن) کی تخصیص کے بغیر 12 ذی الحجہ تک کو بھی صاحب نصاب ہو جائے تو اس پر قربانی واجب ہو جاتی ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ کی شہادت ہے کہ نبی اکرمؐ دس سال تک مدینہ منورہ میں قیام پذیر رہے اور برابر ہر سال قربانی کرتے رہے۔ (ترمذی مشکوٰۃ) نیز نبی اکرمؐ کا ارشاد ہے!

”جو شخص استطاعت رکھنے کے باوجود قربانی نہ کرے وہ ہماری عید گاہ کے قریب نہ آئے۔“

قربانی کے روحانی مقاصد

قرآن پاک نے قربانی کے تین اہم مقاصد کی طرف اشارہ کیا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ قربانی دراصل وہی ہے جو ان مقاصد کا شعور رکھتے ہوئے کی جائے۔

1- قربانی کے جانور خدا پرستی کی نشانی ہیں۔ اور قربانی کے اونٹوں کو ہم نے (شعائر اللہ) قرار دیا ہے۔ (انج 26)

قربانی کے یہ جانور اُس روحانی حقیقت کی محسوس علامتیں ہیں کہ قربانی کرنے والا دراصل ان جذبات کا اظہار کر رہا ہے کہ ان جانوروں کا خون درحقیقت میرے خون کا قائم مقام ہے۔ میری جان بھی خدا کی راہ میں اُسی طرح قربان ہے جس طرح میں اس جانور کو قربان کر رہا ہوں۔

2- قربانی اللہ کی نعمت کا عملی شکر ہے یعنی ان جانوروں کو اللہ کے نام پر ذبح کرنا دراصل اس حقیقت کا اعلان و اظہار ہے کہ جس اللہ نے یہ نعمت عطا کی ہے اور جس نے ان کو ہمارے لیے مسخر کر رکھا ہے وہی ان کا حقیقی مالک ہے قربانی اُس حقیقی مالک کا شکر یہ بھی ہے اور اس بات کا عملی اظہار بھی کہ مومن دل سے اللہ کی بڑائی اور عظمت اور کبریائی پر یقین رکھتا

3- قربانی کی روح قرآن مجید میں قربانی کی روح یہ بیان کی گئی ہے کہ

”لن نیال طموهما..... التقویٰ منکم“ (سورة الحج 37)

”اللہ تعالیٰ کو ان جانوروں کا گوشت اور خون ہرگز نہیں پہنچتا بلکہ اُس تک تو صرف تمہاری پرہیزگاری ہی جاتی ہے۔“

یعنی اللہ کو تمہارے اس گوشت اور خون کی ضرورت نہیں۔ اُس کے ہاں تو قربانی کے وہ جذبات پہنچتے ہیں جو ذبح کرتے وقت تمہارے دلوں میں موجزن ہوتے ہیں یا ہونے چاہیں۔ قربانی کرنے والا صرف جانور کے گلے پر ہی چھری نہیں پھیرتا بلکہ وہ اپنی

چش کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا نذرانہ ہے کہ ادھر اُس نے اللہ کے لیے قربانی اور نذرانہ پیش کرتے ہوئے جانور کے گلے پر چھری پھیری ادھر قربانی کی عبادت ادا ہو گئی اور اللہ تعالیٰ نے وہ نذرانہ قبول کر لیا اور بندے نے حکم الہی کی اطاعت میں جانور کا خون بہا دیا اور نذرانہ پیش کر دیا تو بس یہی کافی ہے۔ اللہ تعالیٰ کو بس اتنا ہی چاہیے ہوتا ہے چنانچہ فرمایا کہ ”ہمیں تو اس کا گوشت نہیں چاہیے۔ ہمیں اس کا خون نہیں چاہیے۔ ہمیں تو تمہارے دل کا تقویٰ چاہیے۔“ جب تم نے اپنے دل کے تقویٰ سے یہ قربانی پیش کر دی تو وہ ہمارے یہاں قبول ہو گئی۔ اب اس کو تم ہی کھاؤ چنانچہ اگر کوئی شخص قربانی کا سارا گوشت خود کھالے تو اُس پر کوئی گناہ نہیں ہے۔ اس کا قطعاً یہ مطلب نہیں

اوتھ کے علاوہ دیگر جانوروں کو ذبح کرنے کے لیے اس طرح لٹایا جائے کہ اُن کا رخ قبلے کی جانب رہے اور چھری خوب تیز کر لی جائے۔ جہاں تک قربانی کا جانور خود اپنے ہاتھوں سے ذبح کر جائے یا کم از کم اُس کے پاس ہی کھڑے رہیں۔ ذبح کرتے وقت پہلے یہ دعا پڑھے۔

قربانی کا طریقہ اور دعا

اِنِّیْ وَجَّهْتُ وَجْہِیْ لِلَّذِیْ فَطَرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ حَنِیْفًا وَّمَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِکِیْنَ ۝ اِنْ صَلَّوْتَیْ وَنَسَبْتُیْ وَمَعٰی بِیْ وَتَمَنَّیْ بِیْ اللّٰہُ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ لَا شَرِکَ لَہٗ وَبِذٰلِکَ اُمِرْتُ وَالَّذِیْنَ الْمُسْلِمِیْنَ ۝ اللّٰہُمَّ لَکَ مُمَلِّکُ

یعنی! میں نے ہر طرف سے یکسو ہو کر اپنا رخ ابراہیم علیہ السلام کے طریقے پر ٹھیک اُس خدا کی طرف کر لیا ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو پیدا کیا ہے اور میں شرک کرنے والوں میں سے قطعاً نہیں ہوں بلاشبہ میری نماز میری زندگی اور میری موت سب اللہ رب العالمین کے لیے ہے۔ اُس کا کوئی شریک نہیں ہے مجھے اُسی کا حکم ملا ہے اور میرا فرمانبرداروں میں سے ہوں۔ اے اللہ یہ تیرے ہی حضور پیش اور تیرا ہی دیا ہوا ہے۔“

بسم اللہ اکبر کہہ کر ذبح کریں ذبح کرنے کے بعد یہ دعا پڑھیں۔

اللّٰہُمَّ تَقَبَّلْہٖ مِنِّیْ کَمَا تَقَبَّلْتَ مِنْ خَلِیْلِکَ

ابراہِیْمَ خَلِیْلِکَ مُحَمَّدٌ عَلَیْہِمَا الصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ

”اے اللہ تو اس قربانی کو میری جانب سے قبول فرما جس طرح تو نے محمد ﷺ اور اپنے خلیل ابراہیمؑ کی قربانی قبول فرمائی دونوں پر درود و سلام ہو۔“

اگر ممکن ہو تو خواتین کو بھی اپنے ہاتھ سے قربانی کرنی چاہیے اگر جو جو یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم اپنی قربانی کے جانور کے قریب کھڑی رہیں۔

حضرت ابوسعید خدریؓ کا بیان ہے کہ نبیؐ نے حضرت فاطمہ الزہراء رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا!

فاطمہ! اُٹھو! اپنی قربانی کے پاس کھڑی ہو۔ اس لیے کہ اس کا جو قطرہ بھی زمین پر گرے گا اُس کے بدلے میں خدا تمہارے پچھلے گناہ بخش دے گا۔ حضرت فاطمہؓ نے پوچھا! ”یہ خوشخبری ہم اہل بیت کے لیے ہی مخصوص ہے یا ساری امت کے لیے ہے؟ ارشاد فرمایا ہمارے اہل بیت کے لیے بھی ہے اور ساری امت کے لیے بھی۔ اللہ اکبر کسی بڑی سعادت اور کیا! انعام ہے۔“



ہے کہ قربانی کے گوشت سے اپنے فرج اور ڈیپ فریزر بھر لیے جائیں اور پھر اگلے کئی مہینوں تک اس گوشت کے مزے لوٹے جائیں۔

اللہ تعالیٰ نے جس شخص کو مال و دولت سے نوازا ہے وہ صرف واجب قربانی پر ہی کیوں اکتفا کرے بلکہ قربانی کا بے حد و حساب اجر و انعام پانے کے لیے اپنے بزرگوں یعنی وفات پائے گئے والدین، دادا، دادی اور دوسرے رشتے داروں کی طرف سے بھی قربانی کرے تو بہتر ہے اور اپنے محسن عظیم ﷺ جن کی بدولت ہدایت و ایمان کی دولت نصیب ہوئی ہے کی طرف سے قربانی تو مومن کی بہت بڑی سعادت ہے۔ اسی طرح ازدواج مطہرات یعنی اپنی امہات المؤمنین کی طرف سے قربانی کرنا بھی انتہائی خوش نصیبی ہے لیکن مقصد نمود و نمائش نہیں بلکہ اللہ کی خوشنودی اور رضا ہونی چاہیے۔

ساری ناپسندیدہ خواہشات کے گلے پر بھی چھری پھیر کر اُن کو بھی ذبح کر ڈالتا ہے۔ خدا کی نظر میں اُس قربانی کی کوئی قیمت نہیں (خواہ بظاہر وہ کتنی ہی قیمتی ہو) جس کے پیچھے پرہیزگاری اور تقویٰ (خوف خدا) کے جذبات نہ ہوں۔ خدا کے دربار میں وہی عمل مقبول ہے جس کا محرک خدا کا تقویٰ ہو۔

نبی کریمؐ نے قربانی کی فضیلت اور اس کے بے بہا اجر کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا! اللہ کے نزدیک یوم النحر (یعنی دس ذی الحجہ) کو قربانی کا خون بہانے سے زیادہ پسندیدہ عمل کوئی اور نہیں ہے قیامت کے روز قربانی کا جانور اپنے سینگوں بالوں اور کھروں سمیت حاضر ہوگا اور قربانی کا خون زمین پر گرے نہیں پاتا کہ اللہ کے یہاں مقبول ہو جاتا ہے لہذا قربانی دل کی خوشی اور پوری آمادگی سے کیا کرو۔“

مشہور شاعر دانشور اور مصلح مولانا رومی رحمۃ اللہ علیہ (جن کو علامہ اقبال اپنا پیر و مرشد تسلیم کرتے تھے) فرماتے ہیں کہ مسلمان اللہ تعالیٰ کے حضور جو قربانی

خطبہ حجۃ الوداع

حضور سرور کائنات ﷺ نے اپنے آخری حج کے موقع پر کم و بیش ایک لاکھ انسانوں کے درمیان مکہ مکرمہ سے متصل انبیا کی مبارک سرزمین پر واقع میدان عرفات میں جبل رحمت پر ایک خطبہ ارشاد فرمایا جو ”خطبہ حجۃ الوداع“ کہلاتا ہے۔ یہ خطبہ اسلام کے انفرادی اور اجتماعی نظام اخلاقیات اور اصول شریعت کا ایک جامع ضابطہ ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ حقوق انسانی کے ایک عالمی منشور کی حیثیت رکھتا ہے۔ جسے جاری کئے ہوئے اب چودہ سو سال سے زیادہ ہو گئے، مگر اس سلسلے میں اس خطبے میں دی ہوئی ہدایات پر کوئی اضافہ نہیں کیا جاسکا نہ آئندہ کیا جاسکے گا۔ اس لحاظ سے صاحب جوامع الکلم اور فصیح العرب و الجم کے یہ ارشادات حرف آخر ہیں اور اس بنا پر یہ خطبہ ایک دائمی انسانی منشور (ہیومن چارٹر) کی حیثیت رکھتا ہے۔ بلاشبہ اس خطبے کی اشاعت ایک عظیم سعادت ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ مجھے یہ سعادت حاصل ہو رہی ہے۔ سرکارِ دو عالم فداہی وائی نے خود اس خطبے میں ارشاد فرمادیا ہے کہ اسے زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچایا جائے حتیٰ کہ حضور نے اہل اسلام کی تخصیص بھی نہیں فرمائی۔ چنانچہ سارے عالم میں اس خطبے کی اشاعت کا فرض ہم پر عائد ہوتا ہے۔ میں بارگاہ رب العزت میں شکر گزار ہوں کہ اس حکم کی تعمیل کی توفیق مجھے بھی نصیب ہو رہی ہے۔ پڑھنے والوں سے درخواست ہے کہ وہ اس خطبے کے مضامین و مفہیم کو نہ صرف حرز جاں بنائیں بلکہ اسے زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچائیں بھی۔

حج کے دن حضورؐ عرفہ تشریف لائے اور وہاں قیام فرمایا۔ جب سورج ڈھلنے لگا تو آپ نے اپنی اونٹنی ”قصوا“ کو لائے کا حکم فرمایا۔ اونٹنی تیار کر کے حاضر کی گئی تو آپ اس پر سوار ہو کر عطن وادی میں تشریف لائے اور خطبہ ارشاد فرمایا جس میں آپ نے دین کے اہم امور کی وضاحت فرمائی۔ آپ نے خدا کی حمد و ثناء کرتے ہوئے خطبے کی ابتدا ان الفاظ میں فرمائی:

”خدا کے سوا کوئی معبود نہیں ہے۔ وہ یکتا ہے۔ کوئی اس کا سا جہمی نہیں خدا نے اپنا وعدہ پورا کیا اس نے اپنے بندے (رسول) کی مدد فرمائی اور تمہارا اسی کی ذات نے باطل کی ساری جمعیتوں کو توڑ کر پھینک دیا۔“

آپ نے فرمایا:

”لوگو میری بات غور سے سنو! میں نہیں سمجھتا کہ اس سال کے بعد کبھی حج کے اس اجتماع میں میں اور تم سب یکجا ہو سکیں گے۔ لوگو! اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ ”انسانو! ہم نے تم سب کو ایک مرد اور عورت سے پیدا کیا ہے اور تم کو جماعتوں اور قبیلوں میں بانٹ دیا کہ تم الگ الگ پہچانے جا سکو۔ تم میں زیادہ عزت والا خدا کی نظر میں وہی ہے جو خدا سے زیادہ ڈرنے والا ہے“ اب نہ کسی عرب کو عجمی پر کوئی فوقیت حاصل ہے نہ کسی عجمی کو کسی عرب پر نہ کالا گورے سے افضل ہے نہ گورا کالے سے۔ ہاں بزرگی اور فضیلت کا کوئی معیار ہے تو وہ صرف تقویٰ ہے۔

سارے انسان آدم کی اولاد ہیں اور آدم کی حقیقت اس کے سوا کیا ہے کہ وہ مٹی سے بنائے گئے۔ اب فضیلت و برتری کے سارے دعوے خون و مال کے سارے مطالبے اور سارے انتقام میرے پاؤں تلے روندے جا چکے ہیں۔ بس بیت اللہ کے انتقام اور حاجیوں کو پانی پلانے کی خدمات علیٰ حالہ باقی رہیں گی۔ پھر آپ نے ارشاد فرمایا قریش کے لوگو! ایسا نہ ہو کہ خدا کے حضور تم اس طرح آؤ کہ تمہاری گردنوں پر تو دنیا کا بوجھ لدا ہو اور دوسرے لوگ سامان آخرت لے کر پہنچیں۔ دیکھو! اگر ایسا ہوتا تو میں خدا کے سامنے تمہارے کچھ بھی کام نہ آسکوں گا۔

قریش کے لوگو! خدا نے تمہاری جھوٹی نخواست کو ختم کر ڈالا اور باپ دادا کے کارناموں پر تمہارے فخر و مباہات کی اب کوئی گنجائش نہیں۔ لوگو! تمہارے خون اور تمہارے مال اور عزتیں ایک دوسرے پر قطعاً حرام کر دی گئیں ہمیشہ ہمیشہ

کے لئے!۔ تمہاری جان و مال اور آبرو کی اہمیت ایک دوسرے کے لئے ایسی ہی ہے جیسی تمہارے اس دن یعنی یوم حج کی اور اس ماہ مبارک یعنی ذوالحجہ کی خاص کر اس شہر یعنی مکہ مکرمہ میں ہے۔ تم سب خدا کے آگے جاؤ گے اور وہ تم سے تمہارے اعمال کی باز پرس فرمائے گا۔ دیکھو! کہیں میرے بعد گمراہ نہ ہو جانا کہ آپس ہی میں ایک دوسرے کی گردنیں کاٹنے لگو۔

اگر کسی کے پاس امانت رکھوائی جائے تو وہ اس بات کا پابند ہے کہ امانت اس کے حق تک بے حفاظت پہنچا دے۔ لوگو! ہر مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی ہے اور سارے مسلمان آپس میں بھائی بھائی ہیں۔ اپنے غلاموں کا خیال رکھو! ہاں غلاموں کا خیال رکھو! انہیں وہی کھلاؤ جو خود کھاتے ہو۔

کام نہ کریں کوئی کام کھلی بے حیائی کا نہ کریں اور اگر وہ ایسا کریں تو خدا کی جانب سے اس کی اجازت ہے کہ تم انہیں معمولی جسمانی سزا دو اور وہ باز آجائیں تو انہیں دستور کے مطابق کھلاؤ پہناؤ۔

عورتوں سے اچھا سلوک کرو کیونکہ وہ تو تمہاری پابند ہیں اور خود اپنے لئے کچھ نہیں کر سکتیں۔ ان کے بارے میں خدا سے ڈرتے رہو کہ تم نے انہیں خدا کے نام پر حاصل کیا اور اس کے نام پر وہ تمہارے لئے حلال ہوئیں۔ لوگو! میری بات سمجھ لو میں نے حق تبلیغ ادا کر دیا۔

میں تمہارے درمیان ایک ایسی چیز چھوڑے جا تا ہوں کہ تم کبھی گمراہ نہ ہو سکو گے اگر اس پر قائم رہے اور وہ خدا کی کتاب ہے اور ہاں دیکھو دین کے بارے میں غلو سے بچنا کہ تم سے پہلے کے لوگ ایسی باتوں کے سبب ہلاک کر دیئے گئے۔

شیطان کو اب اس بات کی کوئی توقع نہیں رہ گئی ہے کہ اب اس کی اس شہر میں عبادت کی جائے گی لیکن اس کا اندیشہ ہے کہ ایسے معاملات میں جنہیں تم کم اہمیت دیتے ہو اس کی بات مان لی جائے اور وہ اسی پر راضی ہے اس لئے تم اس سے اپنے دین و ایمان کی حفاظت کرتے رہنا۔

لوگو! اپنے رب کی عبادت کرو پانچ وقت کی نماز ادا کرو مہینے بھر کے روزے رکھو اپنے مالوں کی زکوٰۃ خوش دلی کے ساتھ دیتے رہو اپنے خدا کے گھر کا حج کرو اور اپنے اہل ام کی اطاعت کرو تو اپنے رب کی جنت میں داخل ہو جاؤ گے۔ اب مجرم خود ہی اپنے جرم کا ذمہ دار ہوگا اور نہ باپ کے بدلے بیٹا پکڑا جائے گا نہ بیٹے کا بدلہ باپ سے لیا جائے گا۔ سنو! جو لوگ یہاں موجود ہیں انہیں چاہیے کہ یہ ہدایتیں اور یہ باتیں ان لوگوں کو بتادیں جو یہاں نہیں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی غیر موجود تم سے زیادہ سمجھے اور محفوظ رکھنے والا ہو۔

لوگو! تم سے میرے بارے میں خدا کے ہاں سوال کیا جائے گا نہ تو تم کیا جواب دو گے؟“

لوگوں نے جواب دیا کہ ”ہم اس بات کی گواہی دیں گے کہ آپ نے امانت دین پہنچادی حق رسالت ادا فرمادیا اور ہماری خیر خواہی فرمائی۔“

یہ سن کر حضورؐ نے اپنی انگشت شہادت آسمان کی طرف اٹھائی اور لوگوں کی جانب اشارہ کرتے ہوئے تین مرتبہ ارشاد فرمایا ”خدا یا گواہ رہنا! خدا یا گواہ رہنا! خدا یا گواہ رہنا!“



ایسا ہی پہناؤ جیسا تم پہنتے ہو۔

دور جاہلیت کا سب کچھ میں نے اپنے پیروں تلے روند دیا۔ زمانہ جاہلیت کے خون کے سارے انتقام اب کا لعدم ہیں۔ پہلا انتقام جسے میں کا لعدم قرار دیتا ہوں میرے اپنے خاندان کا ہے۔ ربیعہ بن الحارث کے (بنو سعد کے ہاں) دودھ پیتے بیٹے کا خون جسے بنو ہذیل نے مار ڈالا تھا اب میں معاف کرتا ہوں۔

دور جاہلیت کا سودا کوئی حیثیت نہیں رکھتا پہلا سود جسے میں چھوڑتا ہوں عباس بن عبدالمطلب کے خاندان

کسی کے لئے یہ جائز نہیں ہے کہ وہ اپنے بھائی سے کچھ لئے سوائے اس کے کہ جس پر اس کا بھائی راضی ہو اور خوشی خوشی دے۔ خود پر اور ایک دوسرے پر زیادتی نہ کرو۔

عورت کے لئے یہ جائز نہیں کہ وہ اپنے شوہر کا مال اس کی بغیر اجازت کسی کو دے۔

دیکھو! تمہارے اوپر تمہاری عورتوں کے کچھ حقوق ہیں اسی طرح ان پر بھی تمہارے حقوق واجب ہیں۔ عورتوں پر تمہارا یہ حق ہے کہ وہ اپنے گھروں میں کسی ایسے شخص کو نہ آنے دیں جسے تم پسند نہیں کرتے اور وہ خیانت کا کوئی

صحت کا خزانہ

لیموں کی ترشی

عید الاضحیٰ پر بننے والی ڈشز میں لیموں کا اضافہ لذت و ذائقے کو دو بالا کرتے ہوئے نظام ہاضمہ کو درست اور طبیعت کو بحال کرے گا

عید الاضحیٰ کے موقع پر کھانوں میں گوشت کے بے تحاشا استعمال سے صحت پر ہونے والے مضر اثرات سے بچاؤ کے لیے لیموں اور اس کے رس کا استعمال ضروری ہے۔

سلاکس کا استعمال مشروبات پیش کرتے ہوئے بھی کیا جاتا ہے۔ اسے نہ صرف کھانوں کے پکے کے بعد یا پکے کے دوران خوش ذائقہ اور مزیدار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے بلکہ کھانا تیار ہونے سے پہلے گوشت مچھلی وغیرہ کو میرینٹ کرنے کے لیے بھی لیموں کے رس کو شامل کیا جاتا ہے۔

ہرے لیموں کا رس انتہائی صحت بخش اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ گہرے ہرے لیموں کے رس میں ہلکی کڑواہٹ بھی شامل ہوتی ہے لیکن جیسے جیسے ہزر رنگ ہلکا ہوتے ہوئے پیلا ہٹ مائل ہوتا ہے اس کی کڑواہٹ محض اس میں تبدیل ہوتی جاتی ہے اس کا رس تازگی بخش ہوتا ہے۔ ہرے لیموں کا استعمال پلیریا کے مرض میں بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے پلیریا سے متاثرہ مریض کو وقفے وقفے سے لیموں کا رس پلانا مریض کو جلد صحت یاب کرتا ہے۔ یہ بخار کی حالت میں نہ صرف تسکین کا باعث بنتا ہے بلکہ بخار کی حدت کو کم کرنے میں بھی مؤثر ہے۔

لیموں کے شفا بخش فوائد

لیموں ایک سستا اور آسانی سے دستیاب پھل ہے اسے کھانوں اور مشروبات کے علاوہ دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لیموں وٹامن C کا ایک بہترین ذریعہ ہے اس کے علاوہ وٹامن B، کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور مختلف معدنیات بھی پائے جاتے ہیں۔ لیموں کے رس کا استعمال سب سے زیادہ عام اور صحت بخش ہے۔

لیموں ایسا پھل ہے جس میں بہت سے غذائی اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں اور ان اجزاء میں سٹرک ایسڈ سب سے نمایاں جز ہے۔ لیموں کے فوائد بے شمار ہیں۔ اس کا رس خون کو درست حالت میں رکھتا ہے غذا کو ہضم کرتا اور خوب بھوک لگاتا ہے۔

کی خوراک میں اس کا استعمال عام ہے جبکہ ہر لیموں سائز میں بڑا ہوتا ہے اور اس کا چھلکا موٹا اور کھردرا ہوتا ہے۔ جب یہ پک جاتا ہے تو اس کے گودے کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ بڑے لیموں میں گودے کی مقدار زیادہ اور پیچ کم ہوتے ہیں۔ لیموں پاک و ہند میں تجارتی بنیادوں پر قائم کیے گئے باغات کے علاوہ گھریلو باغیچوں میں بھی بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔

معدے کی تکالیف اور ہاضمے کی خرابی میں پیلے لیموں کے رس سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ یہ مختلف کھانوں کو خوش ذائقہ بنانے کے علاوہ مختلف سلاوا اور مشروبات وغیرہ میں بھی استعمال کیے جاتے ہیں، یہ نمکین ڈشز کے ساتھ ساتھ میٹھی ڈشز میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ لیموں کا استعمال مختلف ڈشز کی گارنش کے لیے بھی ہوتا ہے۔ لیموں کے سلاکسز کر کے ڈشز کی انتہائی خوبصورت پریزنٹیشن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کاک ٹیل بنانے کے لیے اس کا استعمال بہترین انتخاب ہوتا ہے۔ لائم

کھانے کے چٹاروں کو بڑھائیں، آپ کھانا سرو کرتے ہوئے بھی لیموں کے تھلے اور سلاکس ساتھ میں پیش کر سکتی ہیں خصوصاً نہاری، حلیم اور سری پائے جیسی روایتی ڈشز کو لیموں کے بغیر سرو کرنے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا، لیموں کے رس میں ایسے غذائی اجزاء اور ایسڈ شامل ہوتے ہیں جو کہ گلے سے چکنائی صاف کر دیتے ہیں اور مرغن کھانوں کو معدے پر بوجھ نہیں بننے دیتے۔

یوں تو لیموں سارا سال ہی با آسانی دستیاب ہوتے ہیں اور یہ صحت اور غذائیت کے اعتبار سے انتہائی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔

لیموں اردو زبان کا لفظ ہے اسے پنجابی میں نیبویا، نیو بنگالی میں لبویا، گجراتی میں کا گدی، عربی میں قاصص، سنسکرت میں نیبوک اور انگریزی میں لائم اور لیمن کہتے ہیں۔ یہ دو قسم کے ہوتے ہیں ایک پیلا لیموں جسے انگریزی میں لیمن اور دوسرا ہر لیموں جسے لائم کہا جاتا ہے۔

پیلے لیموں کا چھلکا پیلا اور لائم ہوتا ہے اور روزمرہ

بقرید کا تہوار گوشت سے بنے چٹ پنے انواع و اقسام کے پکوانوں اور باربی کیو کی دعوتوں کی پر رونق سرگرمیوں سے سجا ہوتا ہے اور نمکین عید کے موقع پر ذائقے دار چٹ پنے کھانوں کا خصوصی طور پر اہتمام کیا جاتا ہے۔

ہر گھر میں قربانی کی سنت ابراہیمی ادا کرنے کے بعد گھر والوں کی پسند اور فرمائش کے مطابق خواتین طرح طرح کے کھانے تیار کرتی ہیں جن سے سب ہی لطف اندوز ہوتے ہیں، بریانی، مختلف اقسام کے کباب، نہاری، کڑای گوشت، پلاؤ، کوٹھے، تندوری و روٹ ران اور باربی کیو گویا کھانے پینے کی چیزوں کی لائن لگی ہوتی ہے اور ساتھ ہی دعوتوں کا سلسلہ بھی ہوتا ہے جس میں نہایت پر تکلف و مرغن کھانے موجود ہوتے ہیں جسے تمام احباب خوشگوار ماحول میں نوش جاں کرتے ہیں۔

اس طرح کے روایتی کھانے عموماً دیر ہضم بھی ہوتے ہیں اور کیونکہ مختلف تیز مصالحوں والی چٹ پٹی ڈشز تناول کی جاتی ہیں تو سینے میں جلن اور بد ہضمی جیسی کیفیات اس دوران عام ہو جاتی ہیں اس طرح کی شکایات میں لیموں ایک بہترین فوری علاج اور اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے لہذا خصوصی طور پر اس کا استعمال کھانوں کے ساتھ ضرور رکھنا چاہیے۔

اس میں موجود صحت بخش اجزاء نظام ہاضمہ کو درست کرتے ہوئے طبیعت کو بحال کرتے ہیں۔ آپ اس کو مختلف انداز سے استعمال کر سکتی ہیں، لیموں کا رس اور اس کے سلاکس کھانوں کی لذت و ذائقہ بڑھانے کے لیے کھانا پکانے کے دوران تو عام استعمال ہوتے ہی ہیں خصوصاً کسی بھی ڈش کو میرینٹ کرتے ہوئے لیموں کا اضافہ اس کھانے کی لذت و ذائقے کو دو بالا کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ مختلف پکوان تیار کرنے کے بعد اس کا رس اوپر سے ڈال کر سرو کریں اور



Presented by: KITCHEN Studio



Presented by: KITCHEN Studio

یہ صفر کی زیادتی کو کم کرتا ہے اور پیاس بجھاتا ہے اسی لیے گرمیوں میں لیموں کا سٹکچن شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔ صفر اوی بخاروں میں مریض کو لیموں کا رس پانی میں ملا کر پلانے سے فوراً تسکین حاصل ہوتی ہے۔

گلے کے انفیکشن کا علاج

گلے کی سوجن، سوزش اور انفیکشن میں لیموں کا رس ایک اینٹی بیکٹیریل کے طور پر کام کرتا ہے۔ گلے کی خراش میں نیم گرم پانی کے ساتھ لیموں کے رس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیموں کے رس میں شہد ملا کر کھلانے سے بھی گلے کے امراض میں آرام محسوس ہوتا ہے۔

وزن میں کمی کے لیے معاون

لیموں کا رس اور نیم گرم پانی کا استعمال وزن کی کمی کے لیے نہایت مؤثر ہے اس کے ساتھ شہد کا استعمال اس کے فوائد کو مزید بڑھا دیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہمارے 1 کپ نیم گرم پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینا جسم سے زائد چربی کو کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں معاون

لیموں کا رس ہائی بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مددگار ہوتا ہے یہ ڈپریشن اور ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہوئے دل کے ساتھ ساتھ دماغ کے لیے بھی مفید ہے اور یہ دل کو تقویت دینے کے ساتھ ذہنی سکون بھی فراہم کرتا ہے۔

سانس کی تکالیف میں مفید

لیموں کے رس میں وٹامن C وافر مقدار میں پایا جاتا ہے یہ دھمکے مرض اور سانس لینے کی دیگر تکالیف کو کم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کا رس نیم

تھے اور مٹلی سے بچاؤ کے لیے بھی لیموں کا رس اس کے ٹکڑے پر ذرا سائمنک چھڑک کر چاٹنے سے طبیعت بہتر ہو جاتی ہے۔

100 گرام وزن کے حامل ہرے لیموں میں وٹامن B کمپلیکس کی 1.75 ملی گرام مقدار پائی جاتی ہے اور وٹامن کی یہ مقدار اس کے رس اور چھلکے دونوں میں ہوتی ہے۔ وٹامن B کمپلیکس جریان خون روکنے کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ بڑے لیموں کے استعمال سے دل کی طرف خون لے جانے والی وریدوں کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے شریانوں کا سارا نظام مضبوط ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ بھی لیموں کے بیش بہا فوائد موجود ہیں جن میں سے چند یہ ہیں۔

ہاضمہ کیلئے بہترین

لیموں کا رس پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے نظام ہاضمہ درست رہتا ہے۔ یہ معدے کی تیزابیت کم کرنے میں بھی موثر ہے مٹلی اور سینے کی جلن میں لیموں کے رس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ جگر کے لیے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ بھگی کی شکایت میں بھی لیموں کا استعمال فائدہ مند ہے۔

جلد کی دیکھ بھال کے لیے

لیموں ایک قدرتی اینٹی سپلک دوا ہے جو جلد کے تمام مسائل حل کرنے میں آکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ اس کا رس گودا اور چھلکا سب چیزیں اس مقصد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ وٹامن C سے بھرپور ہونے کی وجہ سے چہرے کی جلد کو تروتازہ اور شاداب رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ حسن افزاء مصنوعات میں بھی لیموں کا استعمال مدتوں سے کیا جا رہا ہے۔ جلد پر پڑنے والی جھریوں اور بلیک ہیڈز کے خاتمے کے ساتھ ساتھ یہ جلد کی رنگت کو نکھارتا اور پرکشش بناتا ہے۔

دانتوں کی حفاظت

لیموں کا رس دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ دانت کے

دستیاب ہوں تو اس کا رس نکال کر فریژ میں محفوظ جاتا ہے اور ایسے وقت میں سمجھ میں نہیں آتا کہ سارے بچے ہوئے چھلکوں کو کارآمد کیسے بنایا جائے آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ لیموں کی تازہ چھال چھال کو کارآمد کیسے بناتے ہیں۔

جوڑوں اور گٹھیا کا علاج

ذائقے کے لحاظ سے لیموں کا رس ترش لیکن تاثیر کے لحاظ سے کھاری ہوتا ہے۔ اسی لیے جوڑوں کے درد گٹھیا، کمر درد اور جوڑوں کی سوزش کا یہ بہت اچھا علاج ہے۔ اس کا رس جسم میں یورک ایسڈ کو جمع ہونے سے روکتا اور تحلیل کر دیتا ہے۔ اس لیے لیموں کے جوس کا وافر استعمال جسم کی بافتوں اور خلیوں میں یورک ایسڈ کو جمع نہیں ہونے دیتا جس کی وجہ سے جوڑوں کی تکالیف سے بچا جاسکتا ہے۔

لیموں کی چھال!

اسے بے کار نہ جانیے!

بیشتر گھرانوں میں جب لیموں تازہ اور مستے

پاستا سلاؤ کو زیادہ مزیدار بنانے کے لیے اس کی کدو کش کی ہوئی لیموں کی چھال شامل کریں، لیموں کے چھلکے پر ایک چٹکی نمک ڈال کر کٹنگ بورڈ پر رگڑیں تو بورڈ کی سیاہی اور بدبو دونوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ لہسن چھیلنے کے بعد ہاتھوں سے لہسن کا خاتمہ کرنے کے لیے ہاتھوں پر لیموں کا چھلکا رگڑیں، لہسن بھی ختم ہو جائے گی اور ہاتھ نرم و ملائم خوبصورت لگنے لگیں گے۔

لیموں کی چھال کو کدو کش کر کے فریژ میں محفوظ کر لیں اور وقت ضرورت فریژ سے نکال کر استعمال کریں، کیک اور بسکٹ کے ذائقے کو زیادہ خوشمندانے کے لیے اس میں لیموں کی چھال شامل کریں

سبز چائے بناتے ہوئے اس میں تھوڑی مقدار میں لیموں کی چھال ڈال دیں تو چائے کا ذائقہ خوشبو لا جواب ہو جائے گی لیموں کے چھلکے بے کار سمجھ کر پینے کے بجائے انہیں نہانے کے پانی میں شامل کر دیں اور گھریلو نباتاتی خنسل کے فوائد سے لطف اندوز ہوں۔

لیموں کے چھلکوں کے فوائد ذائقے سے بہتر طور پر مستفاد ہونے کے لیے اس کی چھال کدو کش کرنے سے پہلے پانی کے اندر موجود سفید حصہ چھری سے الگ کر لیں۔



Presented by: KITCHEN Studio

سری پائے

منفرد روایتی ڈش

عید الاضحیٰ ایسے خوشیوں بھرے تہوار کا ایک خاص حسن گوشت کے بنے مزے کے لذیذ پکوان میں پوشیدہ ہے جن سے عید کے دن ہر خاتون خانہ اپنے اہل خانہ اور مہمانوں کی خاطر تواضع کرتی ہے۔

سری پائے کے شوربے کی قوت گوشت کی بخنی کے برابر ہو جاتی ہے اسی لیے کمزور اور بزرگ افراد کے لیے یہ بہت مفید اور توانائی بخش غذا ثابت ہوتی ہے۔

پہلے انہیں گرم پانی میں بھگو کر کچھ دیر کے لیے رکھ کر پھر اگر ضرورت ہو تو ایک ایک کو اچھی طرح صاف کر کے آٹا لگا کر ملیں اس کے بعد صاف پانی سے دھو کر یہ خیال رہے کہ بال الگ ہو جائیں۔ سری پائے اچھی طرح پانی سے دھونے کے بعد انہیں پکانے کی تیاری شروع کریں۔

پائے عموماً کافی دیر میں گھتے ہیں البتہ پریشر گھر میں انہیں جلدی سے گھایا جاسکتا ہے اگر آپ صرف پائے بنانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو گھر میں صرف پائے تیار کر لیں اور اگر پائے کے ساتھ سری بھی پکانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو پریشر گھر میں پریشر دے کر پہلے پائے گھالیں پھر سری شامل کر لیں اور ان دونوں کو پکائیں۔ انہیں الگ الگ پکانے کی صورت میں اس ڈش ذائقہ مزید بڑھ جاتا ہے اور یہ ڈش قوت بخش بھی بن جاتی ہے۔ سری پائے پکانے کی تیاری کے سلسلے میں اس میں شامل مصالحے بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ ہمارے کھانوں میں شامل وہ روایتی مصالحے ہیں جو ہمارے تمام روایتی کھانوں میں شامل پائے جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے ہر ڈش مزیدار اور منفرد ذائقے کی حامل تیار ہوتی ہے جب آپ سری پائے پکائیں مناسب مقدار میں مصالحے استعمال کریں اگر آپ مصالحوں کا درست انداز نہیں ہے تو پھر آپ پکٹے مصالحے استعمال کر سکتی ہیں بس اس بات کا خیال رکھیں پائے اچھی طرح گل جائیں اگر یہ مکمل طور پر گئے ہوں تو کھانے پر بالکل بھی مزہ نہیں آئے گا پائے ذرا دیر میں گھتے ہیں انہیں ہلکی آگ پر 5-6 گھنٹے تک پکائیں یا پھر پریشر میں پکائیں اور اگر پائے گائے ہیں تو انہیں پکانے میں کافی وقت درکار ہوگا۔

سری پائے بھی بہت مفید اور توانائی بخش ہوتے ہیں۔ اکثر گھرانوں میں سری اور پائے ملا کر تیار کیے جاتے ہیں جبکہ بعض گھرانوں میں سری الگ اور پائے الگ تیار ہوتے ہیں۔ سری پائے ملا کر پکائے جائیں یا پھر الگ الگ ان کی افادیت اور غذائیت قائم رہتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ سری پائے پکانے کے دوران ان کی ہڈیوں کا عرق نکل کر سالن میں شامل ہو جاتا ہے اور اس طرح سری پائے کا سالن توانائی بخش ہو جاتا ہے اور اس سالن کی وہی اہمیت ہو جاتی ہے جو کہ بخنی کی ہوتی ہے۔ بخنی میں بھی گوشت اور ہڈیوں کا عرق شامل ہوتا ہے جبکہ سری پائے کے سالن میں بھی ہڈیوں کا عرق نکل کر سالن میں شامل ہو جاتا ہے۔

سری پائے کی تیاری

سری پائے پکانے سے پہلے ان کو اچھی طرح دھو لینا چاہیے کیونکہ ان کو بنانے کے دوران بکرے کے بال وغیرہ چپک جاتے ہیں جو بڑی مشکل سے صاف ہوتے ہیں۔ انہیں صاف کرنے کے لیے سب سے

عید قرباں میں روایتی کھانے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ ہمارے یہاں ان روایتی کھانوں میں شامل کیے جانے والے بہت سارے اجزاء ایک جیسے ہوتے ہیں اور انہیں پہلے سے تیار کر کے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے مثلاً پیاز کاٹ کر فرائی کر لیں اور ائیر ٹائٹ جا ریا پلاسٹک کی تھیلی میں محفوظ کر لیں، اسی طرح لہسن اور کبھی پیس کر بیٹے بھر کے لیے محفوظ کر لیں یہ دونوں اجزاء گوشت کی ڈشز کا بنیادی جز ہوتے ہیں اور عام طور پر تمام کھانوں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ گوشت کی فراوانی کے باعث ہر گھر میں تقریباً روزانہ ہی گوشت کی کوئی نہ کوئی ڈش تیار کی جاتی ہے لیکن ایک ڈش ایسی بھی ہے جو گوشت سے تو تیار نہیں ہوتی لیکن اس کا منفرد ذائقہ دار ذائقہ ہی اس کی پہچان ہے۔ جی ہاں! ہم بات کر رہے ہیں سری پائے کی جو عموماً خاص اہتمام کے ساتھ تیار کیے جاتے ہیں یا کسی مہمان کی آمد پر۔ جب کوئی بھی دوسری پائے ایک خاص ڈش ہے جس کی تیاری ہمارے دیگر روایتی کھانوں کی طرح بے حد اہتمام سے کی جاتی ہے۔ گوشت کی طرح

تہوار دنیا کے کسی بھی خطے میں منائے جائیں وہ وہاں کی مذہبی اقدار روایات اور تہذیب کی عکاسی کرتے ہیں۔ مسلمانوں کے دو بڑے تہوار عید الفطر اور عید الاضحیٰ ہیں۔ دونوں ہی تہوار تمام مسلم ممالک میں جوش و خروش سے منائے جاتے ہیں اور ان دنوں کی مناسبت سے خصوصی اہتمام اور تیاریاں کی جاتی ہیں۔ عید الفطر کو بیٹھی عید اور عید الاضحیٰ کو بقر عید یا عید قرباں بھی کہا جاتا ہے اور ان خاص دنوں کی مناسبت سے خصوصی پکوان بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ عید الفطر کے موقع پر زیادہ توجہ کپڑوں زیورات میک اپ دیگر لوازمات اور سونیٹ ڈشز پر دی جاتی ہے جبکہ عید قرباں کے موقع پر ہر گھر میں گوشت کی فراوانی ہوتی ہے اس لیے خواتین کی زیادہ توجہ اور دلچسپی گوشت کے مختلف پکوان تیار کرنے پر لگی رہتی ہے اور اگر ان پکوانوں کے لوازمات عید سے پہلے ہی تیار کر لیے جائیں تو خواتین کی عید سہولت سے گزرتی ہے اور زیادہ وقت بچن میں نہیں گزارنا پڑتا ہے۔ اس طرح عید کے دن خواتین مزے مزے کے پکوانوں سے اپنے اہل خانہ کے ساتھ ساتھ مہمانوں کی خاطر تواضع بھی سہولت سے کر سکتی ہیں۔

عید الاضحیٰ کا دن تمام مسلمانوں کے لیے بے حد خاص ہوتا ہے اس لیے اس کا اہتمام بھی خاص الخاص ہونا چاہیے۔ عید الاضحیٰ کا تو اپنا ہی الگ مزا ہے، اس خوشیوں بھرے دن کا ایک خاص حسن گوشت سے بنے لذیذ پکوانوں میں پوشیدہ ہے اور اس دن کم و بیش ہر گھر میں گوشت موجود ہوتا ہے لہذا اس مناسبت سے گوشت سے بنی مزیدار ڈشز کے ساتھ گھر کا دسترخوان سجایا جاتا ہے۔ اکثر گھروں میں عید کے دن پہلا کھانا عام طور پر بلیجی فرائی گوشت یا اسٹو بنایا جاتا ہے۔



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts All Rights Reserved



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ادریک بھی اس مصالحے کا حصہ ہے۔ تیز مرچ کھانے کے شوقین افراد سری پائے کے اوپر ہر مصالحہ ڈالنے کے علاوہ پیسا ہوا گرم مصالحہ بھی ڈالتے ہیں اور فرائی پیاز بھی۔ یہ وہ تمام اجزاء ہیں جو ڈش کو مزید مزیدار بنادیتے ہیں، ہر مصالحہ فرائی پیاز باریک کٹی ہوئی اور ک ایک بڑی پلیٹ میں رکھیں اور یہ پلیٹ دسترخوان یا کھانے کی میز پر سری پائے کی ڈش کے ساتھ رکھی جائے تو مہمان آپ کے سلیقے کے معترف ہو جائیں گے اور یہ نگاہوں کو بھی بہت بھلی معلوم ہوگی۔

ہر مصالحہ تیار کرنے سے پہلے ثابت حالت میں اسے اچھی طرح دھو لیں، پھر ہری مرچیں باریک باریک کاٹ لیں اسی طرح ہرے دھنیے اور پودینے کی پتیاں بھی توڑنے کے بعد دھو لیں اور انہیں کاٹ کر رکھ لیں۔ ادریک چھیل کر دھو لیں اور لمبائی میں باریک باریک کاٹ لیں اور پیاز فرائی کر کے سنہری کر لیں۔ یہ تمام اشیاء کسی بڑی پلیٹ میں الگ الگ رکھ کر سرو کریں تاکہ ہر شخص حسب خواہش سری پائے کی پلیٹ میں ڈال سکے اور اس کے مزیدار و منفرد ذائقے سے لطف اندوز ہو۔ ہرے مصالحے کی موجودگی سے سری پائے کا ذائقہ دو بالا ہو جاتا ہے، اور ہاں! لیمنوں کا استعمال بھی ضروری ہے۔ لیمنوں کو دو ٹکڑوں میں یا چار حصوں میں کاٹ کر ہرے مصالحے کی پلیٹ میں رکھ لیں۔ سری پائے ایک ایسی مفید ڈش ہے جس کا نام سنتے ہی شوقین افراد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ عید قرباں کے موقع پر سری پائے پکانے کا اہتمام کریں، خود بھی کھائیں اور اپنے عزیزوں اور دوستوں کو بھی کھلائیں۔ اگر آپ کھانا پکانے میں ماہر ہیں تو یقیناً لوگ آپ کے پکائے ہوئے سری پائے مزے لے لے کر کھائیں گے اور آپ کی تعریف کریں گے جو ظاہر ہے آپ کے لیے خوشی کا باعث ہوگا۔

تو پھر اس عید قرباں کے موقع پر آپ سری پائے پکانے کا خاص اہتمام کر رہی ہیں نا؟ ہمیں انتظار رہے گا۔

جبکہ بقر عید کا موقع ایسا ہوتا ہے کہ قربانی والے گھر میں تو سری پائے ضرور موجود ہوتے ہیں لوگ سری پائے کی دعوت ایک دوسرے کے گھر میں کرنے کا اہتمام کرتے ہیں اور یہ سلسلہ کئی دنوں تک چلتا رہتا ہے اور یوں عید قرباں کا مزا کئی دنوں تک برقرار رہتا ہے۔

سری پائے اور ہر مصالحہ

سری پائے چاہے گھر کے افراد کھائیں یا پھر مہمانوں کے لیے تیار کیے جائیں دونوں صورتوں میں اس کے ذائقے کو مزید ذائقے دار بنانے کے لیے ہر مصالحہ لازمی استعمال کرنا چاہیے۔ اگر سری پائے کی ڈش میں اوپر سے ہر مصالحہ چھڑک دیا جائے تو وہ کافی پر بہار لگتی ہے اور ہرے مصالحے کی موجودگی کی وجہ سے سری پائے کی ڈش مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ زود ہضم بھی ہو جاتی ہے کیونکہ ہرے مصالحے میں شامل اجزاء ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہیں مثلاً ہری مرچیں ہر اوصیاء پودینے کے علاوہ باریک کٹی ہوئی

ہیں اکثر لوگ اسے لچ یا ڈنر کے علاوہ ناشتے میں بھی شوق سے تناول کرتے ہیں بالخصوص پنجاب میں سری پائے کا ناشتہ بہت مقبول ہے، دوسرے شہروں سے آنے والے رشتے داروں، دوستوں اور عزیزوں کو اہل پنجاب بڑے اہتمام کے ساتھ سری پائے کا ناشتہ کرواتے ہیں۔ یہ اہل پنجاب کی ایک خوبصورت روایت میں شامل ہے۔ لاہور میں فوڈ اسٹریٹ کھانے پینے کے حوالے سے بہت مقبول ہے اس اسٹریٹ میں کھانے پینے کی ہر چیز دستیاب ہے لیکن مجھے کے پائے کی مقبولیت و شہرت اب پنجاب سے نکل کر پورے ملک میں پھیل چکی ہے۔ جب بھی کھانے پینے کے شوقین افراد لاہور جاتے ہیں تو مجھے کے پائے ضرور تناول فرماتے ہیں یا پھر ان کے رشتے دار اور دوست احباب وغیرہ انہیں فوڈ اسٹریٹ بھیجے کے پائے کھلانے لے جاتے ہیں۔ اہل پنجاب اپنے گھروں میں بھی پائے پکانے اور دوستوں کی دعوت کرنے کا اہتمام کسی نہ کسی موقع پر کرتے رہتے ہیں

البتہ پریش کر میں نسبتاً جلدی پک جاتے ہیں۔ پائے گائے کے ہوں یا بکرے کے انہیں پکانے کے دوران بار بار پتلی کا ڈھکنا نہ کھولیں بلکہ انہیں ڈھک کر دھیمی آگ پر کافی وقت تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔

سری پائے، قوت بخش ڈش

یہ بات تو سب ہی اچھی طرح جانتے ہیں کہ سری پائے ایک مزیدار ڈش ہے مگر اس بات سے کم ہی لوگ واقف ہیں کہ یہ مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ قوت بخش بھی ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ سری پائے بکرے کے سر اور پیروں پر مشتمل حصہ ہے، اس میں گوشت یا بوٹی کم اور ہڈیاں زیادہ ہوتی ہیں اور یہ ہڈیاں بہت کارآمد ہوتی ہیں ان کا عرق بہت مفید ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب انہیں پکایا جاتا ہے تو ان ہڈیوں کا عرق سائل میں شامل ہو جاتا ہے، یہ سائل یا شوربہ ہمیشہ پتلا رکھنا چاہیے تاکہ زود ہضم بن جائے۔ پائے کے شوربے کی قوت بخشنی جیسی ہو جاتی ہے کیونکہ اس میں ہڈیوں کا عرق شامل ہوتا ہے اگر اس کا شوربہ پتلا ہو اور اسے پیا جائے تو یہ بہت مزیدار اور قوت بخش ثابت ہوتا ہے خصوصاً کمزور افراد کے لیے تو یہ بہت مفید غذا بن جاتا ہے۔ پائے کے شوربے میں روٹی ڈبو کر کھائی جائے تو یہ بہت طاقت ور خوراک ثابت ہوتی ہے اکثر گھرانوں میں بزرگ افراد قربانی کا گوشت بہت معمولی مقدار میں کھاتے ہیں یا پھر بالکل ہی نہیں کھاتے اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے لیے گوشت کی بوٹیوں کو چپانا بے حد مشکل ہوتا ہے، ایسے بزرگ افراد کے لیے سری پائے کا شوربہ ایک مفید غذا ثابت ہوتا ہے جو انہیں ضرور کھانا چاہیے۔

بعض لوگ پائے کھانے کے بہت شوقین ہوتے ہیں اور اسے خاص اہتمام کے ساتھ پکاتے ہیں بلکہ اس کے لیے خاص دعوت کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے۔ دوست احباب جمع ہوں تو سری پائے مزید ذائقے دار لگنے لگتے



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

دستر خوان کی خصوصی ڈش جس کی اشتہار انگیز خوشبو سارے گھر کو مسحور کر دیتی ہے



بریانی 'پلاؤ' اسپیشل

موقع چاہے گھر پر روزمرہ استعمال کے عام کھانوں کے استعمال کا ہو یا دعوت خاص یا کسی بڑے تکلف دعوت کا ہو یا پھر ڈھیروں خوشیوں سے بھرپور چھوٹی موٹی گیٹ ٹو گیڈر کا ہی اہتمام کیوں نہ ہو بریانی اور پلاؤ کے بناء تو ساری خاطر تواضع ادھوری ادھوری محسوس ہوتی ہے۔ اسی لیے ماہنامہ کچن کے اس خصوصی عیدالضحی اسپیشل میں شامل رائس اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں مزے مزے کی بریانی اور پلاؤ کی ریسپیٹز شائع کی جا رہی ہیں انہیں ضرور آزمائیں اور ان کی منفرد روایتی مہک و لذیذ ذائقوں سے اپنی دعوت کو بنائیں دعوت خاص

ضروری اشیاء:	برسٹ وڈہ چلی گارلک سوس	دراچینی	1 کلو
مرغی	1 کلو	جا آئل جاوتری پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ
لہسن اورک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ	زیرہ	1 چائے کا چمچ
سرکہ	1/2 کپ	سبز الائچی	6-7 عدد
نمک	حسب ذائقہ	اورک پیسٹ	1 چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر	1/2 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
میدہ	1 کپ	ہلدی پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ
انڈے	2 عدد	دھنیا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	1 کپ	ہری مرچ پیسٹ	1-1/2 کھانے کا چمچ
تیل	حسب ضرورت	آلو بخارے	8-10 عدد
کوٹنگ کے لیے:		زرد رنگ	1/4 چائے کا چمچ
بریڈ کرمر	حسب ضرورت	کیوڑہ	1 کھانے کا چمچ
تقریب:		پودینہ ہرا دھنیا	حسب ضرورت
		نمک	حسب ذائقہ
		کھی	1 کپ

مرغی میں لہسن، اورک پیسٹ، سرکہ، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور میدہ کس کر کے تقریباً 3-4 گھنٹے میرینیٹ کریں، کارن فلور اور انڈے کو پیالے میں ڈال کر پھینٹ لیں۔ میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو پہلے کارن فلور اور انڈے کے کچھر میں رول کریں پھر بریڈ سے کوٹ کر گرم تیل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔

تقریب:

دہلی میں گھی گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو گوشت، دہی، ٹماٹر، لال مرچ پاؤڈر، لونگین، سیاہ مرچیں، بڑی الائچی، دراچینی، جا آئل، جاوتری پاؤڈر، زیرہ، سبز الائچی، اورک، لہسن پیسٹ، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہری مرچ پیسٹ، آلو بخارے اور نمک ڈال کر بھون لیں اور گوشت گھانے کے لیے حسب ضرورت پانی ڈال دیں۔

دوسری دہلی میں چاول 2 کھانے کے چمچوں کے ڈال کر 1 کئی رکھ کر بال لیں۔

چاولوں کو چھلنی میں چھان کر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

دوسری دہلی کو ہلکا سا چکنا کر کے پہلے آگے گوشت کی تہہ لگائیں، اس کے اوپر آدھے چاولوں پھیلا کر ڈالیں اور زرد رنگ اور کیوڑہ ڈال کر پودینے کے پتے اور ہرا دھنیا ڈالیں، 1 دفعہ پھر اس میں دہرائیں۔ 15-20 منٹ دم پر رکھ دیں۔ سرد رنگ میں نکال کر سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

چپٹی کراچی بریانی

چپٹی کراچی بریانی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts All Rights Reserved

عیدالضحی کی خصوصی سوغات

• بریانی

• پلاؤ

کی مسحور کن خوش ذائقہ ڈشز







بیخنی بریانی

Word & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کراتنا پانی ڈالیں کہ گوشت تقریباً گل جائے اور تیار ہو جائے۔ بیخنی کو چھان کر الگ کر لیں اور گوشت الگ کر لیں۔

بڑی دھبھی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر ڈال کر کریں، سنہری ہو جائے تو ہری مرچیں، گوشت اور لہسن پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، ثابت گرم مصالحہ، سبز الائچی، ہر ادھنیا اور پودینہ ڈال کر بھون لیں۔ دہی اچھی طرح پھینٹ کر شامل کر دیں۔ بیخنی اور چاول شامل کر کے پکا لیں۔ خشک ہو جائے تو درمیانی آگ پر 15-20 منٹ رکھ دیں۔

مزیدار بیخنی بریانی تیار ہے سرونگ ڈش میں نکالے۔ رائے کے ساتھ گرم گرم کریں۔

1 کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	5-6 عدد
3 عدد	بڑی الائچی	1 گٹھی
4 عدد	چھوٹی الائچی	(چوپ کر لیں)
5-6 عدد	لونگ	3 عدد
5-6 عدد	ثابت سیاہ مرچیں	(سلائس کاٹ لیں)
1 ٹکڑا	دارچینی	6-7 عدد
2 عدد	بادیان کے پھول	(لسانی میں کاٹ لیں)
6 عدد	لہسن کے جوئے	1 گٹھی
1 ٹکڑا	اورک	(چوپ کر لیں)
	ترکیب:	حسب ذائقہ
	دھبھی میں گوشت، سونف، ثابت دھنیا، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی، لونگ، ثابت سیاہ مرچیں، دارچینی، بادیان کے پھول، لہسن کے جوئے اورک کا ٹکڑا اور نمک ڈال	1 کھانے کا چمچ

سبز الائچی
ہر ادھنیا

بیخنی بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت	1 کلو
بامستی چاول	750 گرام
اورک پیسٹ	(دھوکہ 15 منٹ بھجودیں)
لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
دہی	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	1 کپ
دھنیا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
	1 کھانے کا چمچ

بیخنی کے لیے:
سونف

Your Trusted German Brand

ANEX
Home Appliances & More



Quality
Components
inside



ترکش میٹ رائس

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکش میٹ رائس

ضروری اشیاء:

گوشت	1/2 کلو
پال (جو کہ بھونیں)	750 گرام
پانی (تھپ کر لیں)	2 عدد
لہسن پیسٹ	1 کپ
تیل	1/2 کپ
لہسن اور ک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
فلفل	1/2 کپ

ترکیب:

تیل میں تھپ کر کے پیاز ڈال کر سنہری
رنگ کے پیسٹ میں نکال لیں، اسی تیل گوشت

ڈال کر فرائی کریں نمک اور لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر
2-3 منٹ بھونیں اور حسب ضرورت پانی ڈال کر
درمیانی آگ پر ڈھک کر پکائیں۔
گوشت گل جائے تو نمٹاؤ پیوری دی اور فرائی کی
ہوئی پیاز ڈال کر بھون لیں۔ چاول اور حسب
ضرورت پانی ڈال کر تیز آگ پر پکائیں۔
پانی خشک ہو جائے تو گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر
8-10 منٹ دم پر رکھیں تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں
نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

فرنچ فرائز

ضروری اشیاء:

آلو (بڑے سائز کے)	1/2 کلو
تیل (ڈیپ فرائی کے لیے)	حسب ضرورت
سفید تیل	50 گرام

نمک : حسب ذائقہ
ترکیب:

آلو چھیل کر لمبائی میں کاٹ لیں اور اس پر نمک
چھڑک کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں
ڈیپ فرائی کے لیے تیل گرم کریں اور اس میں کٹے
ہوئے آلو ڈال کر کرپسی اور گولڈن ہونے تک فرائی
کریں۔ ایک پلیٹ میں تیل پھیلا کر ڈال دیں اور تیل
ہوئے فرائز اس میں اس طرح سے ڈالیں کہ وہ تیل
آلو پر چپک جائیں۔ سرونگ پلیٹ میں رکھ کر نمٹاؤ
کچپ کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

مکئی کی روٹی اور سروس کا ساگ

ضروری اشیاء:

سروس کا ساگ (پکا ہوا)	2 کپ
کارن فلوئر	2 کپ

میدہ : 2 کھانے کے چمچ
گھی : 2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
تیل یا گھی (تیلنے کے لیے) : حسب ضرورت
ترکیب:
کارن فلوئر اور میدے کو مکس کر لیں۔ اس میں نمک
لہسن پیسٹ اور گھی ڈال کر مکس کر لیں اور تھوڑا سا پانی
ڈال کر گوندھ لیں۔ اس گوندھے ہوئے آٹے کے
چھوٹے پیڑے بنالیں اور ٹیلن سے تیل کر روٹی
بنالیں۔ نان اسٹک توڑے پر نہایت احتیاط اور آرام
سے ڈالیں گھی یا تیل ڈال کر دونوں سائڈز سے کرپسی
اور براؤن ہونے تک تھیں۔ روٹی کو سرونگ پلیٹ میں
رکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سروس کا ساگ رکھ کر سرو
کریں۔



بیوری بریانی

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

تیل
ترکیب:

بیخنی کے لیے:
دیکھی میں گوشت، سوئف، ثابت، دھنیا، لہسن،
نکڑا، لوگ، کالی مرچیں، دارچینی اور نمک ڈال کر
لیے پانی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکا
گوشت گل جائے تو بخنی چھان کر الگ کر لیں۔
الگ کر لیں۔ بڑی پتیلی میں تیل گرم کر کے پیاز
سنہرا فرائی کر لیں۔ تھوڑی سی پیاز الگ پلیٹ میں
رکھ لیں۔ گوشت، اورک، لہسن، پیسٹ، گرم دھنیا
ثابت لال مرچیں، نمائرا اور نمک شامل کر کے بخنی
تیار شدہ بخنی اور چاول شامل کر کے پکا لیں۔
1 ابال آجائے تو آنچ درمیانی کر دیں۔ نمک
کر لیں۔ زرد رنگ تھوڑے سے پانی میں گھول
سے چمڑک کر 15-20 منٹ دم پر رکھیں۔
سرونگ ڈش میں نکال کر براؤن پیاز سے
کریں اور راسخے کے ساتھ گرم گرم سرو کر دیں۔

بیوری بیف بیخنی

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

بیوری بیف بیخنی

ضروری اشیاء:
گوشت
چاول
1 کلو :
750 گرام :
(دھو کر 15 منٹ بھگو دیں)
پیاز (سلاکس کاٹ لیں) : 2-3 عدد
نمائرا (باریک چوب کر لیں) : 2 عدد
ثابت گرم مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
زیرہ : 1 چائے کا چمچ
اورک، لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
سوئف : 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچیں : 5-6 عدد
لوگ : 4 عدد
دارچینی : 11 انچ کا ٹکڑا
ثابت دھنیا : 1 کھانے کا چمچ
لہسن کے جوے : 6 عدد
اورک : 11 انچ کا ٹکڑا
ثابت لال مرچیں : 6-8 عدد
نمک : حسب ذائقہ

بیوری بیف بیخنی

پودینہ (چوب کر لیں) : 1 گٹھی
نمک : حسب ذائقہ
سکھی : 1 کپ
ترکیب:
سوس پین میں گھی گرم کر کے گوشت ڈال کر ہلکا سا
فرائی کر لیں۔ پیاز پیسٹ، اورک، لہسن پیسٹ، زیرہ
دارچینی، لوگ، سیاہ مرچیں، ہلدی پاؤڈر، آلو بخارے
گرم مصالحہ پاؤڈر، نمائرا اور نمک ڈال کر بھونیں۔
2 کپ پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گوشت
گل جائے تو بھون لیں۔
دوسری پتیلی میں چاولوں میں 2 کھانے کے چمچے
نمک ڈال کر 1 کٹی رکھ کر ابال لیں اور چھلنی میں
چھان لیں۔
بڑی دیکھی میں سب سے پہلے تیار شدہ گوشت کی
تہہ لگائیں اس کے اوپر چاولوں کی تہہ لگائیں ہر ادھنیا
پودینہ، ہری مرچیں اور براؤن پیاز اوپر سے ڈال کر 3
کھانے کے چمچے گھی ڈال دیں۔
20-25 منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ
ڈش میں نکال کر راسخے کے ساتھ سرو کر دیں۔

بیوری بریانی

ضروری اشیاء:
گوشت
چاول
1 کلو :
750 گرام :
(20 منٹ پہلے بھگو دیں)
پیاز (پیسٹ بنا لیں) : 3 عدد
لہسن، اورک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
زیرہ : 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچیں : 10 عدد
دارچینی : 2 ٹکڑے
لوگ : 6 عدد
سیاہ مرچیں : 1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
آلو بخارے : 8-10 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
دھنیا : 1 کپ
نمائرا : 4-5 عدد
ہر ادھنیا (چوب کر لیں) : 1 گٹھی



Sun Dip

Naturally Sweet

Sun Dip

Mixed
pickle in oil

Net Wt. 330g (11.6 Oz)

f Naurussundip



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

لہسن، ثابت سیاہ مرچیں، لونگ اور پیاز ڈال کر بنالیں۔ دیکھی میں گوشت، نمک، پونٹی اور پانی شامل کر کے درمیانی آئچ پر ڈھک کر پکائی گوشت گل جائے تو پونٹی نکال کر بخنی چھان کر رکھ لیں اور یونیاں الگ کر لیں۔
بڑی دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کر لیں۔ زیرہ دارچینی، لونگ، سیاہ مرچیں، الائچی ڈال کر کرکڑا کریں، ادراک، لہسن پیسٹ اور ڈال کر بھون لیں۔
بخنی، گوشت اور چاول شامل کر کے نمک کر لیں۔
درمیانی آئچ پر پکائیں۔ چاول پک جائے تو منٹ کا دم دے کر سرونگ ڈش میں نکالیں اور کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

حسب ذائقہ
حسب ضرورت

1 1/2 کھانے کا چمچ
1 کھانے کا چمچ
1 ٹکڑا
1 پونٹی
8-10 عدد
7-8 عدد
1 عدد

(دھوکرائی طرف سے چھلکا اتار لیں)

حسب ذائقہ

نمک
تیل

پونٹلی کے اجزاء:

سونف

ثابت دھنیا

ادراک

لہسن

لونگ

ثابت سیاہ مرچیں

پیاز

نمک

ترکیب:

ملل کے کپڑے میں سونف، ثابت دھنیا، ادراک

پونٹلی بخنی پیاز

1/2 کلو

750 گرام

1 عدد

(سلاکس کاٹ لیں)

1/2 کپ

4 عدد

1 چائے کا چمچ

1 ٹکڑا

8-10 عدد

1/2 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

ضروری اشیاء:

گوشت

باستی چاول

پیاز

دہی

لونگ

زیرہ

دارچینی

سبز الائچی

ثابت سیاہ مرچیں

ادراک، لہسن پیسٹ



*The world on
your table*

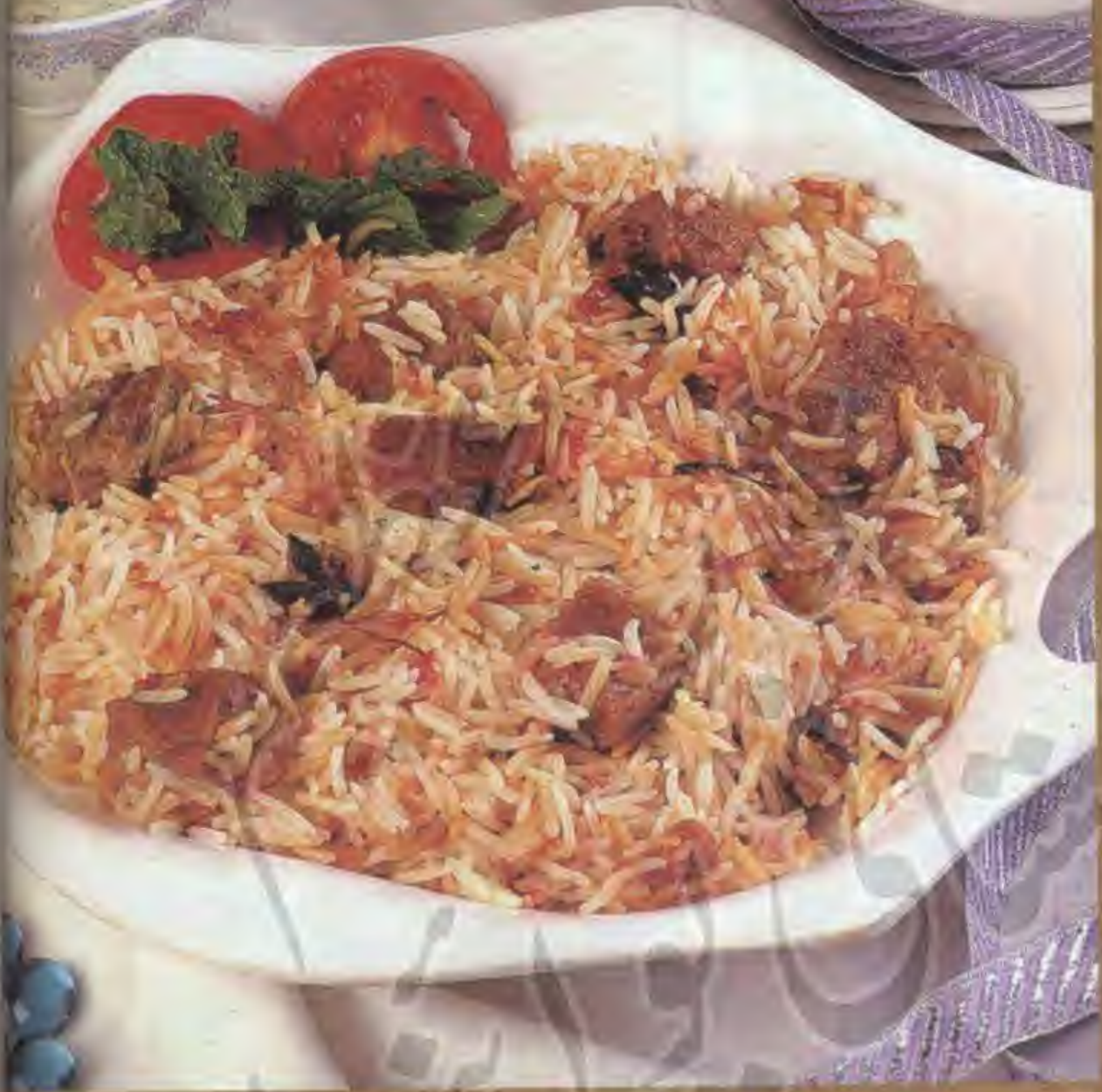


FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

سے زعفران والا دودھ ڈالیں اور 10-15
درمیانی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں
مزیدار کوکونٹ بریانی راستے کے ساتھ گرم گرم کر دیں

پودینہ رائتہ

ضروری اشیاء:

دہی : 3 کپ
شک پودینہ (کوٹ لیں) : 5 کھانے کے
زیر پاؤڈر : 1/2 چائے کا چم
نمک : حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں دہی زیر پاؤڈر اور نمک
اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں پودینہ
مزید مکس کریں۔ فریج میں آدھے گھنٹے کے
دیں۔ اس کے اوپر پودینے کے کچھ تازہ پتے
کر سرو کریں۔

7-8 عدد

حسب ذائقہ

حسب ضرورت

لونگ

نمک

تیل

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے اس میں بڑی الائچی
تیز پات وارچینی اور لونگ ڈال کر فرائی کریں۔ چاول
شامل کر کے پانی اور نمک ڈال کر اہال آنے تک
پکائیں۔ ایک کئی رہنے پر پختہ کریں۔
پیالے میں گوشت اور ک' لہسن پیسٹ اور نمک
ڈال کر مکس کر کے 1/2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
دہی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر سنہرا فرائی
کر کے کوکونٹ ملک کریم اور دہی پیالے میں اچھی
طرح مکس کر کے گوشت میں شامل کر دیں۔
گرم مصالحہ پاؤڈر اور نمک ڈال کر ڈھک کر
پکائیں کہ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔
بڑی دہی میں چاولوں اور گوشت کے تہہ لگا میں اوپر

کوکونٹ بیف بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت : 750 گرام
چاول : 2 1/2 کپ
(دھو کر 1/2 گھنٹہ بھگو دیں)
دہی : 1 کپ
کریم : 1 کپ
کوکونٹ ملک : 1 کپ
اور ک' لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچے
بڑی الائچی : 2 عدد
تیز پات : 4 عدد
وارچینی : 2 ٹکڑے
زعفران : 1 چائے کا چمچ
(تھوڑے سے گرم دودھ میں بھگو دیں)

عید الاضحیٰ کے خصوصی پکوان

گوشت کے خصوصی پکوان بڑی عید، عید الاضحیٰ کی خوشیوں کے مزے دار چٹخاروں میں لذت و انفرادیت کے چار چاند لگادیتے ہیں۔ بریانی، پلاؤ، قورمے، پانے، کلیجی، گردے، مغز، کباب، تکه بوٹی اور مٹن یا بٹ روست کی تیار کردہ خصوصی ڈشز کا زبردست کلیکشن ماہنامہ کچن کے قارئین کی بڑی عید کی بڑ خوشیوں میں لذت و چٹخاروں کے منفرد رنگ دکھانے کے لیے پیش خدمت ہے ان ڈشز کو ضرور آزمائیں

کلیجی لال مصالحہ

ضروری اشیاء:

بکرے کی کلیجی	1 کلو	گرم مصالحہ پاؤڈر	نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	1/4 کپ	دیں اور باریک پیسٹ بنالیں۔ ایک دہلی
لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ	تیل	پیاز	2 عدد	دہی	1 کپ	گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر براؤن کر لیں
ادرنک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ	کشمیری مرچیں		(باریک چوب کر لیں)	ٹماٹو پیوری	1/2 کپ	ٹکال کر دہی کے ساتھ پیس لیں۔ پیسے ہونے
				1/2 کپ	الائیچی پاؤڈر	1/4 کپ	کلیجی اور لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر بھونیں
				2-3 عدد	ترکیب:	1/4 چائے کا چمچ	مرچ کا پیسٹ، نمک اور ٹماٹو پیوری ڈال کر بھونیں
					کشمیری مرچوں کو دھو کر سرکہ میں 1 گھنٹہ بھگو		پکا لیں۔ کلیجی گل جائے تو دہی پیاز کا آمیزہ

کلیجی لال مصالحہ

ضروری اشیاء:

ران (بکرے کی)	1-1 1/2 کلو	لال مرچ پاؤڈر	1 1/2 کھانے کا چمچ	دھنیا (کٹا ہوا)	1 کھانے کا چمچ	سونف (کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ	انگور کا سرکہ	1/2 کپ	گرم مصالحہ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	1/2 کپ	پیسٹ کا پیسٹ	4 کھانے کا چمچ	لال رنگ	1 چمچی	نمک	حسب ذائقہ	تیل	1 کپ
---------------	-------------	---------------	--------------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------	---------------	--------	------------------	----------------	-------------	--------	--------------	----------------	---------	--------	-----	-----------	-----	------

ترکیب:

ران کو اچھی طرح دھو کر تیز چھری کی مدد سے کٹ کٹ لگالیں۔ پیالے میں سرکہ، گرم مصالحہ پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، کٹا ہوا دھنیا، کٹی ہوئی سونف، لیموں کا رس، پیسٹ کا پیسٹ، لال رنگ، نمک اور تیل کا آمیزہ کر دیں۔ ران پر مصالحے کا آمیزہ اچھی لگا کر رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ران کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم مٹن 180°C پر 20 منٹ بیک کریں، ایک بار سے سنہری ہو جائے تو سائیڈ بدل دیں۔ تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر چائے اور لیموں کے سلائس سے گارنش کر کے سرو کریں۔

تندوری عربک ران روست

Printed & Presented by: KITCHEN Cooking Experts All Rights Reserved



نیک
اور
میں
شمیری
نفا
گرم
ہون

کا
چپ
چپ
چپ
چپ
چپ
چپ

تر
باد
نہوں
وال
طرح

م
طرف

م
م

م



*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:
دان میں اچھی طرح کٹ لگائیں۔ پھر تمام مصالحہ
ایک پیالے میں اکٹھا کر لیں اور اچھی طرح مکس
کر لیں۔ دان پر تمام مصالحہ لگا کر 6-7 گھنٹے چھوڑ
دیں۔ اب ایک بڑے دھچکے میں تیل گرم کر کے دان
اس میں رکھیں ڈھکن ڈھک کر درمیانی آنچ پر
پکائیں۔ تھوڑی دیر بعد دان پلٹ دیں اور پکائیں۔
جب دان گل جائے اور تیل الگ ہو جائے تو دان ڈش
میں نکال لیں اور لیموں، سلاڈن ان کے ساتھ سرو کریں۔

ضروری اشیاء:
بکرے یا دنبے کا قیمہ : 1 کلو
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ
انڈے (پھینٹ لیں) : 2 عدد

دان روایت

ضروری اشیاء:

دقی یا دان : 1 1/2 کلو
لہسن اور ک پیسٹ : 2 چائے کے چمچے
لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
دہی : 1 کپ
جائفل جاوتری پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
پیتا پیسٹ : 3 کھانے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ : 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
گٹی سیاہ مرچ : 1 چائے کا چمچ
تیل : 1/2 کپ
لیموں : سرونگ کے لیے

سودائی لیٹ کباب

ضروری اشیاء:
بکرے یا دنبے کا قیمہ : 1 کلو
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ
انڈے (پھینٹ لیں) : 2 عدد



*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

تیل کے لیے:

فینگ کے لیے:

چکن (اُبال کر ریشہ کر لیں): 1 کلو
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی): 1 عدد

نمک: حسب ذائقہ
ماہونیز: 1/2 کپ

ترکیب:

چاول کے آٹے میں تھوڑا سا زیرہ نمک سیاہ پاؤڈر اور پانی ڈال کر پتی لٹی کی طرح گول بنا کر تیل میں گرم کر کے تھوڑا تھوڑا اگلا ہو کچر ڈال چاول کی روٹی کی طرح سے پانچ چھ پرائے بنائیں ایک پیالے میں چکن، شملہ مرچ، نمک اور ماہونیز ڈال کر کس کریں۔ چاول کے پرائے پر کچر ڈال روٹی کی طرح لپیٹ لیں۔ رول کو رول اسٹیک گاڑ کر لیں اور ڈش میں نکال کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

اس میں ادراک پاؤڈر، کارن فلوئر، براؤن پیاز، نمک، بری مرچوں کا پیسٹ، کٹی ہوئی لال مرچیں، گرم مصالحہ پاؤڈر اور کچری پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح کس کر کے آدھا گھنٹہ میرینٹ کر دیں۔ قیے کے آمیزے سے کباب بنالیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے کباب ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو سرونگ پلیٹ میں نکال کر چٹنی اور پیاز کے ساتھ سرو کریں۔

رائس پرائیڈ رول

ضروری اشیاء:

چاول کا آنا: 1/2 کلو
نمک: 1 چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
پانی: حسب ضرورت

فرائی سیخ کباب

ضروری اشیاء:

قیمہ: 1/2 کلو
ادراک پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
براؤن پیاز (پسی ہوئی): 2-3 کھانے کے چمچے
کارن فلوئر: 2 کھانے کے چمچے
بری مرچوں کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
لال مرچیں (کٹی ہوئی): 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر: 1/2 چائے کا چمچ
کچری پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
تیل: 1 کپ

ترکیب:

چور میں قیمہ پھین کر پیالے میں نکال لیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



باربی کیو گولہ کباب

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:

ران کاٹنے کی مدد سے گوشت کراس پر گوشت کراس
پاؤڈر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔
پیلے میں دہی، لیمنوں کا رس، نمک، ہری مرچیں پیسٹ، لہسن اور کٹی ہوئی سیاہ مرچیں ڈال کر اچھی طرح
کر کے ران پر لگا دیں اور 2 گھنٹے کے لیے
دیں۔ کھلے منہ والے بڑے قیلے میں تیل گرم کر
ران ڈالیں اور ڈھک کر دھیمی آنچ پر پکا لیں۔
گھنٹے کے بعد ران کی سائیز بدل دیں ران گلیں
اور پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا بھون لیں۔
ڈش میں چاول ڈالیں اور اس کے اوپر ران
گرم گرم سرو کریں۔

ران برا مصالحہ

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ران برا مصالحہ

ضروری اشیاء:
ران 2-1 1/2 کلو
دہی (پانی کے بغیر) 1/2 کپ
لیمنوں کا رس
نمک
ہرا دھنیا پیسٹ
ہری مرچیں پیسٹ
لہسن اور کٹی ہوئی
زیرہ پاؤڈر
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی)
تیل
گوشت گھانے کا پاؤڈر
چاول (پکے ہوئے)

3 کھانے کے چمچے

6 عدد

(باریک چوپ کر لیں)

1/4 کپ

لگانے کیلئے

بیس

ہری مرچ

باربی کیو گولہ کباب

ضروری اشیاء:

قیمہ باریک 1 کلو
براؤن پیاز 4 کھانے کے چمچے
پہیت پیسٹ 1 چائے کا چمچ
دہی 1 چائے کا چمچ
باربی کیو گرم مصالحہ 1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ
سونف پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
الاچی پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
لہسن اور کٹی پیسٹ 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا 1/2 کپ
(باریک چوپ کر لیں)

پودینہ (باریک چوپ کر لیں): 1/4 کپ

تیل

ترکیب:

گوشت کو پہلے دھولیں پھر خشک کر کے قیمہ
بنوائیں۔ اب قیمہ میں براؤن پیاز، پہیت، دہی، گرم
مصالحہ، مرچ، سونف، زیرہ، الاچی، لہسن اور کٹی ہوئی
ہرا دھنیا، ہری مرچ، پودینہ تمام مصالحے مکس کر کے
آدھا گھنٹہ رکھیں۔ پھر گولہ کباب بنا کر سیخوں پر چڑھا
دیں اور تھوڑی دیر فریج میں رکھیں۔ فریج میں رکھنے
سے کباب ٹوٹیں گے نہیں۔

اب باربی کیو کریں تھوڑا سا تیل کا برش
کریں۔ چٹنی، سلاؤ، براؤن گھی کے ساتھ سرو کریں۔



Prepared

کھانے کا

ہر ادھیا

شہ زبیرہ

رج کس

لیے چھوڑ

م کر کے

ہا۔ ۱/۲

س جائے

سرونگ

ن رکھ کر

Prepared

توان



The world on
your table



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

تجلی
ترکیب:
3 کھانے کے پیچھے : کارن فلور : 2 کپ
میدہ : 2 کھانے کے
تجلی : 2 کھانے کے
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
تیل یا گھی (تھلنے کے لیے) : حسب ضرورت

ضروری اشیاء:
تیمہ : 1 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر : 3 کھانے کے پیچھے
گرم مصالحہ پاؤڈر : 2 چائے کے پیچھے
لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
ادریک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
براؤن پیاز : 1/2 کپ
سونف (بھون کر پیس لیں) : 1 چائے کا چمچ
زیرہ (بھون کر پیس لیں) : 1 چائے کا چمچ
غایت وحضیا : 1 چائے کا چمچ
براؤحضیا (چوپ کر لیں) : 1/2 گھی
انڈا : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ

مکھی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ
ضروری اشیاء:
سرسوں کا ساگ (پکا ہوا) : 2 کپ
کرکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سرسوں کا ساگ رکھا کریں۔

میرٹ کے خاص سیخ کباب

ضروری اشیاء:
تیمہ : 1 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر : 3 کھانے کے پیچھے
گرم مصالحہ پاؤڈر : 2 چائے کے پیچھے
لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
ادریک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
براؤن پیاز : 1/2 کپ
سونف (بھون کر پیس لیں) : 1 چائے کا چمچ
زیرہ (بھون کر پیس لیں) : 1 چائے کا چمچ
غایت وحضیا : 1 چائے کا چمچ
براؤحضیا (چوپ کر لیں) : 1/2 گھی
انڈا : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ



بشق گو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کنڈینسن ملک اور پانی کو آپس میں ملائیں اور
میدے کے آمیزے میں شامل کریں۔ اب میوہ
کو گوندھ لیں پھر گوندھے ہوئے میدے کو ایک بال
شب میں رول کر کے گیلے ملل کے کپڑے سے
ڈھانپ دیں۔ آدھے گھنٹے بعد گول گول پیڑ
بنائیں انہیں گھی یا تیل سے چکنا کریں اور مزید
گھنٹہ چھوڑ دیں۔ اب تو گرم کر کے اُسے تیل سے
کریں گول پیڑوں کو نیلیں۔ کنارے اندر کی ہر
موڑتی چلی جائیں یہاں تک کہ تقریباً 6 انچ کا
پیڑ بن جائے اس سے اس کی ٹہنیس اور پرش
ہو جائیں گی۔ اب تیل کر پراٹھوں کو گولڈن براؤن
ہونے تک تلتی چلی جائیں جب خستہ اور کراٹ
اٹھے فراٹی ہو جائیں تو گرم گرم نوش فرمائیں
تلتے ہوئے جہاں ضروری ہو گھی شامل کرنا
جائیں۔

ڈالیں۔ 10 منٹ پکائیں اوپر سے گرم مصالحہ پاؤڈر
اور ہر مصالحہ ڈال کر تان کے ساتھ سرو کریں۔

کیرالہ پرائیا

ضروری اشیاء:

- میوہ : 8 کپ
- انڈے (پھینٹے ہوئے) : 2-3 عدد
- مکھن یا گھی : 7 کھانے کے چمچے
- پانی : 2 کپ
- کنڈینسن ملک : 2 کھانے کے چمچے
- تیل (تلتے کے لیے) : 1/2 کپ
- نمک : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

میوہ کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں پھر اس میں
انڈے نمک چینی اور پگھلا ہوا مکھن شامل کریں۔

- 1/2 چائے کا چمچ
- 2 چائے کے چمچے
- حسب ضرورت
- 1/2 چائے کا چمچ
- گارخنگ کیلئے
- (ہر ادھنیا ہری مرچ اورک)

ہلدی پاؤڈر

دھنیا پاؤڈر

تیل

گرم مصالحہ پاؤڈر

ہر مصالحہ

توکیب:

ہڈی گڈی میں نمک ثابت گرم مصالحہ بادیان
سونف چوپ کیا ہوا لہسن اورک پیسٹ ڈال کر
گلائیں۔ ہڈی گڈی الگ کر لیں اور پختی الگ
کر لیں۔ تیل گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر لائٹ
براؤن کر لیں اب اس میں لہسن اورک پیسٹ نمک
لال مرچ ہلدی پاؤڈر اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھون
لیں۔ اب اس میں ہڈی گڈی ڈال کر بھونیں اس کے
بعد اس میں پختی ڈال دیں شور بہ کے حساب سے پانی

بشق گو

ضروری اشیاء:

- ہڈی گڈی : 1 کلو
- نمک : حسب ذائقہ
- ثابت گرم مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
- بادیان : 2 عدد
- سونف : 1 چائے کا چمچ
- لہسن اورک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد
- لہسن اورک : 2 چائے کے چمچے
- (چوپ کیا ہوا)
- نمک : حسب ذائقہ
- لال مرچ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچے

Your Trusted German Brand

ANEX
KITCHEN ELECTRO-ACCESSORIES



Quality
components
Inside

چٹخارے دار تکہ بوٹی

ضروری اشیاء:

گوشت

1 کلو

(بون لیس ایک جیسی بوٹیاں کروالیں)

تکہ بوٹی مصالحہ

3 کھانے کے چمچے

کچا پیتا پیسٹ

4 کھانے کے چمچے

ادرک لہسن پیسٹ

1 1/2 کھانے کا چمچ

نمک

حسب ذائقہ

تیل

3/4 کپ

ترکیب:

تکہ بوٹی مصالحہ:

1 کھانے کا چمچ سرخ مرچ پاؤڈر

1/4 چائے کا چمچ سوٹھ

1/2 کھانے کا چمچ زیرہ پاؤڈر

2 چائے کے چمچے گرم مصالحہ پاؤڈر

1/2 چائے کا چمچ ہلدی پاؤڈر

1 1/2 چائے کا چمچ ثابت دھنیا

1 چمچی

ٹائری

توے پر سرخ مرچ پاؤڈر زیرہ پاؤڈر گرم مصالحہ

پاؤڈر ہلدی پاؤڈر اور ثابت دھنیا ڈال کر بھون لیں۔

گرائنڈر میں بھنے ہوئے مصالحے اور سوٹھ ڈال کر

پیس لیں اور پیالے میں نکال لیں۔ (یہ مصالحہ 1 کلو

بوٹیوں کے لیے ہے)۔



1- اس میں گوشت، ادرک، لہسن، پیسٹ، تیل، نمک، بوٹی مصالحہ، نمک، ٹائری اور کچا پیتا پیسٹ لگا کر مکس کر کے 3-4 گھنٹے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

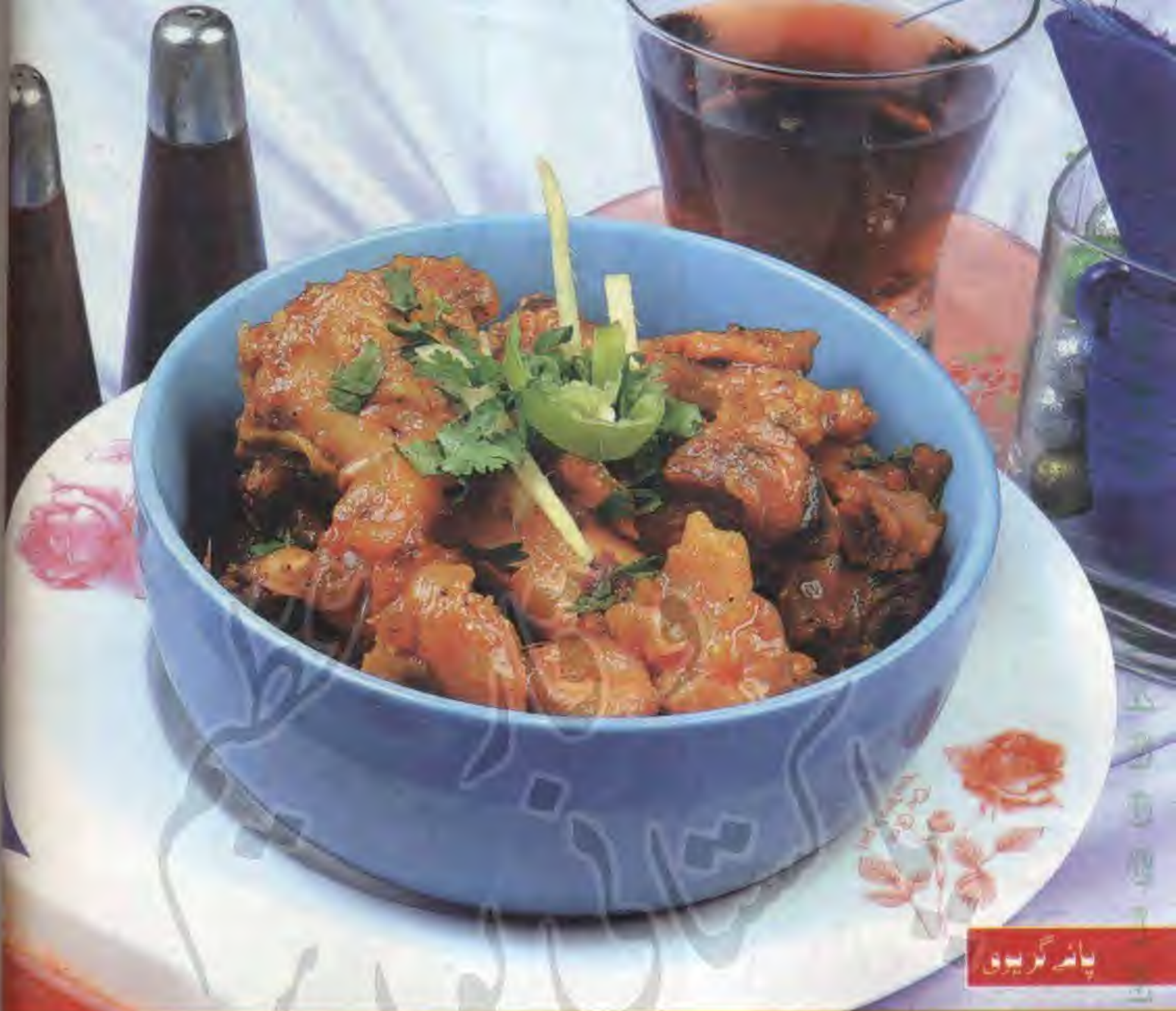


3- ANEX ٹوسٹر اوون کو 15 منٹ کے ٹائم پر سیٹ کر کے بوٹیاں سنہری ہو جانے تک بیک کریں۔ سرونگ پیسٹ میں نکال کر لیموں اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔



2- میرینیٹ کی ہوئی بوٹیاں سیخوں پر تھوڑے تھوڑے فاصلے سے لگائیں، 1 سیخ میں 3-4 بوٹیاں لگائیں۔





پائے گریوی

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

سفید زیرہ (بھنا ہوا) : 1/2 چائے کا چمچ
تیل : 1 کپ
ہر ادھیا پودینہ : 2 کھانے کے کپ (چوب کپے ہوا)

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر اڑھیں۔ پیالے میں نمک، کاجو خشکاش پنے مرغ پاؤڈر ہلدی پاؤڈر دھنیا پاؤڈر اور پیاز پیسٹ بنالیں اور گوشت میں ڈال کر 2-3 منٹ بھون لیں۔ 2 کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ جب خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو سفید زیرہ کر 2 منٹ تک بھون لیں پھر آدھا کپ پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ ہر ادھیا پودینہ ڈال کر پرائیں۔

دھنیے ہری مرچوں اور ادھک کے سلاکس سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اسپانسی دلکش مشن

ضروری اشیاء:
بکرے کا گوشت : 1/2 کلو
نمک : حسب ذائقہ
کاجو (کوٹ لیں) : 6-8 عدد
1 چائے کا چمچ : خشکاش
1 چائے کا چمچ : چنے (پسے ہوئے)
لال مرغ (پسی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ

گارنشنگ کے لیے :
گارنشنگ کے لیے :
گارنشنگ کے لیے :

ہر ادھیا
ہری مرچیں
ادھک کے سلاکس
ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر ساتے فرائی کریں۔ پیاز کی رنگت جب ہلکی سنہری ہو جائے تو اس میں لہسن اور ادھک پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے لگے تو پائے ڈال کر چند منٹ فرائی کرنے کے بعد لال مرغ پاؤڈر ہلدی پاؤڈر دھنیا پاؤڈر نمک اور چھوٹی الائچی ڈال کر بھونیں۔ حسب ضرورت پانی شامل کر کے دھیمی آگ پر پکائیں۔ پائے گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو بھون لیں۔ تیل الگ نظر آنے لگے تو 1 گلاس پانی شامل کر کے اٹکائیں۔ حسب پسند گرمی یا سردی ہو جائے تو گرم مصالحہ

پائے گریوی

ضروری اشیاء:

پائے : 4 عدد
(اچھی طرح دھو کر رکھیں)
نمک : حسب ذائقہ
لہسن اور ادھک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
پیاز (سلاکس کاٹ لیں) : 3 عدد
ثابت گرم مصالحہ مکس : 1 کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچی : 6 عدد
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
لال مرغ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX



Quality
components

Inside



The world on
your table



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

www.facebook.com/chaiikhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved.

کڑابی کباب مصالحہ

ضروری اشیاء:

- قیمہ 1/2 کلو
- ادرک پیسٹ 1 کھانے کا چمچ
- نمک حسب ذائقہ
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- براؤن پیاز پیسٹ 1/2 کپ
- ہرا دھنیا 1/4 گھنٹی
- ہری مرچیں 3 عدد
- دھنیا (کٹا ہوا) 1 چائے کا چمچ

مصالحہ بنانے کے لیے:

- زیرہ (کٹا ہوا) 1 چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
- انڈا (پھیٹ لیں) 1 عدد
- میسن 1 کھانے کا چمچ
- براؤن پیاز کا پیسٹ 3 کھانے کے چمچے
- دہی 4 کھانے کے چمچے
- لہسن ادرک پیسٹ 1 کھانے کا چمچ
- نمک حسب ذائقہ
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- دھنیا پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- تیل 1/4 کپ

تورکیہ:

قیمہ چوپر میں ڈال کر چوپ کر لیں۔
نکال کر نمک لال مرچ پاؤڈر براؤن پیاز کا پیسٹ
ہرا دھنیا گرم مصالحہ پاؤڈر انڈا کٹا ہوا
دھنیا اور میسن ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
پسند کسی بھی شیب میں کباب بنالیں۔
تیل گرم کر کے براؤن پیاز نمک لال مرچ
دھنیا پاؤڈر لہسن ادرک پیسٹ اور دہی ڈال
بھون لیں تیل الگ ہو جائے تو 1 کپ
پکائیں اور فرائی کباب بھی ڈال دیں
ہرا دھنیا ہری مرچیں ڈال کر چوبے سے
سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم ہو کر لیں۔



چانپ روغن جوش

چانپ روغن جوش

ضروری اشیاء:

- چانپ 1/2 کلو
- لہسن پیٹ 1 کھانے کا چمچ
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- ہلدی پاؤڈر 1/4 چائے کا چمچ
- ثابت دھنیا (کٹا ہوا) 1 چائے کا چمچ
- تیل 1/2 کپ
- پیاز 1 عدد
- اورک پیٹ 1 کھانے کا چمچ
- نمک حسب ذائقہ

دہی

لیمبول کارس

زیرہ (کٹا ہوا)

ترکیب:

1/2 کپ

2 چائے کے چمچ

1 چائے کا چمچ

پیاز

لہسن اورک پیٹ

ہلدی پاؤڈر

تیل

دہی

نمک

لال مرچ پاؤڈر

دھنیا پاؤڈر

کریم

گرم مصالحہ

ترکیب:

چانپ بننا مصالحہ

ضروری اشیاء:

چانپ 1 کلو

2 عدد

(چوب کرلیں)

1 کھانے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

1/2 کپ

1/2 کپ

حسب ذائقہ

1 کھانے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/2 کپ

1/2 چائے کا چمچ

Presented by: KITCHEN Cooking Experts

All Rights Reserved

فرائی کریں۔ اب چانپ لہسن اورک ڈال کریں۔

نمک، مرچ، ہلدی، دھنیا ڈال کر بھونیں۔

پانی ڈال کر دھلن لگا کر پکائیں۔

چانپ گل جائے تو دہی گرم مصالحہ

بھونیں۔

آخر میں کریم کس کر دیں۔

اگر چاہیں تو ہر ادھنیا ہری مرچ ڈال کر

ساتھ پیش کریں۔

چانپ بننا مصالحہ

Presented by: KITCHEN Cooking Experts

All Rights Reserved

کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز سنہری

Your Trusted German Brand

WEX



Quality components

Inside



Prepared &

کرفانی

آپ

ڈال کر

ناتے

Prepared &

AM



*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:
گوشت میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں،
سنہری ہو جائے تو دہی اور ٹماٹر شامل کر کے خوب اچھی
طرح بھون لیں۔ دہی کا پانی خشک ہو جائے تو لہسن،
ادرنک پیسٹ، کٹا ہوا دھنیا، ثابت گرم مصالحہ زیرہ اور
تمک شامل کر کے حسب ضرورت پانی ڈال کر ڈھک
کر درمیانی آگ پر پکا لیں۔ گوشت گل جائے تو اچھی
طرح بھون لیں۔ تیل اوپر آ جائے تو جانقل جاوڑی
پاؤڈر شامل کر کے چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش
میں نکال کر پیش کریں۔

ضروری اشیاء:
گوشت میں دہی، تمک، کالی مرچ پاؤڈر،
ڈال کر کس کریں اور ایک گلاس پانی ڈال کر
گوشت گل جائے تو پانی خشک کر لیں۔
کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور 5 سے 6
میں ڈال کر سنہرا کریں۔ اسی طرح ساری
لیں۔ بہت مزیدار مٹن ہوئی تیار ہے۔

سنہری بوتلی

مٹن بوتلی
1 کلو

بنا گوشت

(برائے دعوت خاص)

ضروری اشیاء:
گوشت : 1 کلو
پیاز (سلائس کاٹ لیں) : 3 عدد
دہی : 1 کپ
ٹماٹر (باریک چوب کر لیں) : 2 عدد
لہسن، ادرنک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا) : 1 چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
جانقل جاوڑی پاؤڈر : 1 چمکی
زیرہ : 1 چائے کا چمچ
تمک : حسب ذائقہ
تیل : حسب ضرورت

کوہنہ قورمہ مصالحو

کوہنہ قورمہ مصالحو

ضروری اشیاء:

قیمہ (بچھیا کا)	1/2 کلو
خشخاش	1 چائے کا چمچ
بھنے پئے (پے ہوئے)	1 1/2 چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے

پودینہ (چوپ کیا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	5-6 عدد
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
گریبوی کے لیے:	
براؤن پیاز	1/2 کپ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ

ادرک لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
دہی	1/2 کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
سبز الائچی	4-5 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ٹرکیب:	
فوڈ پروسیسر میں قیمہ خشخاش بھنے پئے ثابت گرم	
مصالحہ ادرک ہرا دھنیا پودینہ ہری مرچیں لال مرچ	

پاؤڈر اور نمک ڈال کر باریک میں لیں۔ پیاز نکال کر کوفتے بنا کر رکھ لیں۔ سوس پین میں تیل کے دہی اور براؤن پیاز ڈال کر گھس کر دھنیا مرچ پاؤڈر دھنیا پاؤڈر ہلدی پاؤڈر اور نمک پیسٹ سبز الائچی اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ کے لیے حسب ضرورت پانی ڈال کر پکائیں۔ اُبال آنے پر کوفتے ڈال کر درمیانی آگ پر 10 منٹ پکائیں۔ گرم مصالحہ پاؤڈر چھڑک کر کر دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

Your Trusted German Brand





دو کھانے گریبوی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کریں، سنہری ہو جائے تو پلیٹ میں نکال لیں۔
فوڈ پروسیسر میں فرائی کی ہوئی پیاز اور وہی ڈال کر
گرائینڈ کر لیں۔

اسی تیل میں وہی اور پیاز کا آمیزہ ڈال کر 2-3
منٹ پکائیں۔ سرخ مرچ پاؤڈر دھنیا پاؤڈر ہلدی
پاؤڈر ادراک، لہسن پیسٹ اور نمک ڈال کر بھون
لیں۔ کوفتے شامل کر کے حسب پسند گریبوی کے لیے
پانی ڈال دیں، 8-10 منٹ ٹھک کر پکائیں۔ تیل
اوپر آجائے تو چولہا بند کر دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال
کر سرو کریں۔

1 چائے کا چمچ
1/2 کپ
حسب ذائقہ
حسب ضرورت

لہسن پیسٹ
وہی
نمک
تیل
ترکیب:

فوڈ پروسیسر میں قیمہ پیاز ہری مرچیں، ہر ادھنیا، گرم
مصالحہ پاؤڈر خشکاش، بھنے پنے اور نمک ڈال کر
پارک پیس لیں۔ پیالے میں نکال کر ملائی کس کر کے
کوفتے بنالیں۔
سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی

1 کھانے کا چمچ
3 کھانے کے چمچے
حسب ذائقہ
2 عدد
(سلاؤس کاٹ لیں)
1 1/2 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ

بھنے پنے
ملائی
نمک
گریبوی کے لیے:
پیاز

سرخ مرچ پاؤڈر
دھنیا پاؤڈر
ہلدی پاؤڈر
ادراک پیسٹ

دو کھانے گریبوی
1 کلو
1 عدد
5-6 عدد
1/2 گلاس
1 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
ANEX

ANEX

KITCHEN SPECIAL

ترتیب و پیشکش: حرات

کچن اسپیشل

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جا رہی ہیں۔ قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسپیز بھی شامل کی جا رہی ہیں جو بھوکہ کو کنگ مقابلہ کے لئے موصول ہوتی ہیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپل نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رابطہ کیلئے: پانچویں منزل کھکشان کلاتہ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

زعفرانی ملائی پنیر تکہ

ضروری اشیاء:

کٹچ چیز	1 کلو
لیموں کا رس	1/2 کپ
چیڈر چیز (کش کیا ہوا)	100 گرام
کریم	4 کھانے کے چمچے
سفید مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کر لیں)	3 عدد
زعفران	1 اچکی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	حسب ضرورت

ترکیب:

کٹچ چیز کے 20 یکساں کیوبز کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں چیز کیوبز، نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اوون کو پہلے سے گرم کر لیں۔ ایک پیالے میں چیڈر چیز اور کریم ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں ہری مرچیں بھی شامل کر دیں زعفران کو 10 منٹ کے لیے 2 کھانے کے چمچے گرم پانی میں بھگو دیں۔ اب اس کو کریم مکسچر میں ملا دیں۔ کٹچ چیز کے 20 یکساں کیوبز کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں چیز کیوبز، نمک، سفید مرچ پاؤڈر، لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اوون کو پہلے سے گرم کر لیں۔ ایک پیالے میں چیڈر چیز اور کریم ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں ہری مرچیں بھی شامل کر دیں زعفران کو 10 منٹ کے لیے 2 کھانے کے چمچے گرم پانی میں بھگو دیں۔ اب اس کو کریم مکسچر میں ملا دیں۔ کٹچ چیز کے کیوبز ہتھار کر ان کو کریم والے مکسچر میں ڈال کر 45 منٹ تک میری نیٹ کریں۔

سینوں میں یہ کیوبز لگا کر پہلے گرم اوون میں 135°C پر 10-12 منٹ تک روست کریں وقتاً فوقتاً

مکھن لگاتی جائیں۔ تیار ہونے پر سردنگ پلیٹ میں رکھ کر چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

بھاری کباب

ضروری اشیاء:

گوشت	1/2 کلو
پیاز	2 عدد
دہی	1/4 کپ

ترکیب:

ایک پیاز کو براؤن کر لیں اور ایک پیاز کو چوپ کر



اشاننگ اینڈ فوٹو گرافی: کچن اسٹوڈیو

لین، دہی، اورک پیسٹ، لال مرچ پاؤڈر، مصالحہ پاؤڈر اور پیتا، گوشت میں ملا کر تقریباً 1 گھنٹہ بعد پخت پر لگا کر سٹیکس بننے کے بعد سے تیل لگاتی جائیں۔ کباب گل جائیں تو انہیں

اسپانسی لیگ روٹ

ضروری اشیاء:

بکرے کی ران	1 1/2 کلو
کچا پیتا پیسٹ	1/4 کپ
دہی	1/2 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	1 1/2 کلو
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
براؤن پیاز	3 کھانے کے چمچے
اورک، لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
سونف پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
جائفل، جاوتری پاؤڈر	1 اچکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/4 کپ

ترکیب:

ران اچھی طرح دھوئیں اور تیز چھری سے گہرے کٹ لگالیں۔ پیالے میں دہی، کچا پیتا پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، اورک، لہسن پیسٹ، سونف پاؤڈر، جائفل، جاوتری پاؤڈر اور نمک ڈال کر مکس کر کے آمیزہ بنالیں۔ مصالحے کا آمیزہ ران پر اچھی طرح لگا کر گھسنے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ایک گریل پر طرح طرح گریں کریں اور ہٹایا تیل ران پر لگا دیں۔ پین میں ران کو دھیمی آنچ پر روست کر لیں۔ پین سنہری ہو جائے تو پلٹ کر سائڈ بدل دیں۔ پھر پروسنگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

اسپانسی لیگ روٹ

Prepared by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



WWW.PAKISTAN

وان

K
S

کین

س جو
میں
سے
ہیں۔

مکرم
رکھ دیں۔
یا ہر شے کی مدد
و اتار لیں۔

ہاٹے کا چھپ
نے کے چھپ
نے کا چھپ
نے کا چھپ

اقت
پ

کی مدد سے
پا پوتا پیسٹ
براؤن پیاز
غل چاہو تی
لیں۔

کا کر 6-7
سین کو اچھی
کا دیں۔ گرل
ایک سائڈ
تیار ہونے
۔

ت
Prepared & P

پیش



دہلی کے مشہور سیخ کباب

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی) : 4 عدد
برادھنیا : حسب ضرورت
قرکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اور گوشت اور
فرائی کریں۔ پانچ منٹ بعد سرخ مرچ لنگ
اور ہر ادھنیا ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بھوننے کے
پھینٹ کر ملائیں ساتھ ہی دھنیا پاؤڈر بھی
دیں۔ اس میں 2 گلاس پانی ڈال کر گوشت لگا
جب پانی خشک ہو جائے تو ہری مرچ اور ہر
کر پانچ منٹ بھونیں۔ تیل نظر آنے لگے تو
کر دیں۔ دس منٹ بعد گرم گرم سرو کریں۔
دہلی کڑاہی تیار ہے۔

مشن دہلی کڑاہی

ضروری اشیاء:

مشن : 1 کلو
دہلی : 1 پاؤ
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
تیل : 1 کپ
سرخ مرچ (مٹی ہوئی) : 2 چائے کے چمچ
بلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
دھنیا پاؤڈر : 3 چائے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

1/4 کپ :
حسب ضرورت

تیل
گھی

ترکیب:

پیالے میں قیمہ کچا پیتا پیسٹ اور ک لہسن
پیسٹ سرخ مرچ پاؤڈر گرم مصالحہ پاؤڈر کٹا ہوا
ثابت دھنیا براؤن پیاز جاکفل جاوتری پاؤڈر نمک
اور تیل ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 2 گھنٹے کے
لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
قیمے کا آمیزہ سینوں پر لگا کر باری کیو کر لیں اوپر
سے برش کی مدد سے گھی لگا کر سینکلیں، سنہری ہو جائے
تو سرونگ ڈش میں نکال کر پودینے کی چٹنی اور سلاد
کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

دہلی کے مشہور سیخ کباب

ضروری اشیاء:

قیمہ (مشین کاٹکا ہوا) : 1 کلو
کچا پیتا پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
اور ک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ
براؤن پیاز (چورا کر لیں) : 1/2 کپ
جاکفل جاوتری پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

MEX
MADE IN GERMANY



Quality
components
inside



The world on
your table



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

برق چنری

ضروری اشیاء:

- پودینہ 2: 2 گھی
- ہری مرچ 2: 2 عدد
- ناریل (پسا ہوا) 1/2: 1/2 کپ
- سفید زیرہ (بھون کر پیس لیں): 1/2: 1/2 کپ
- لہسن کے جوے 4: 4 جوے
- نمک 1: 1 کپ
- پودینہ ہری مرچ پسا ہوا ناریل سفید زیرہ (بھون کر پیس لیں) 1/2: 1/2 کپ
- بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں۔ نمک ہالک سا ڈالیں۔
- جب چٹنی سرد کرنی ہو اس وقت نمک اور لہسن ملائیں اور سرو کریں۔

ترکیب:

- ہری مرچیں 1 کلو
- نمک 1 کلو
- تیل 1 کلو

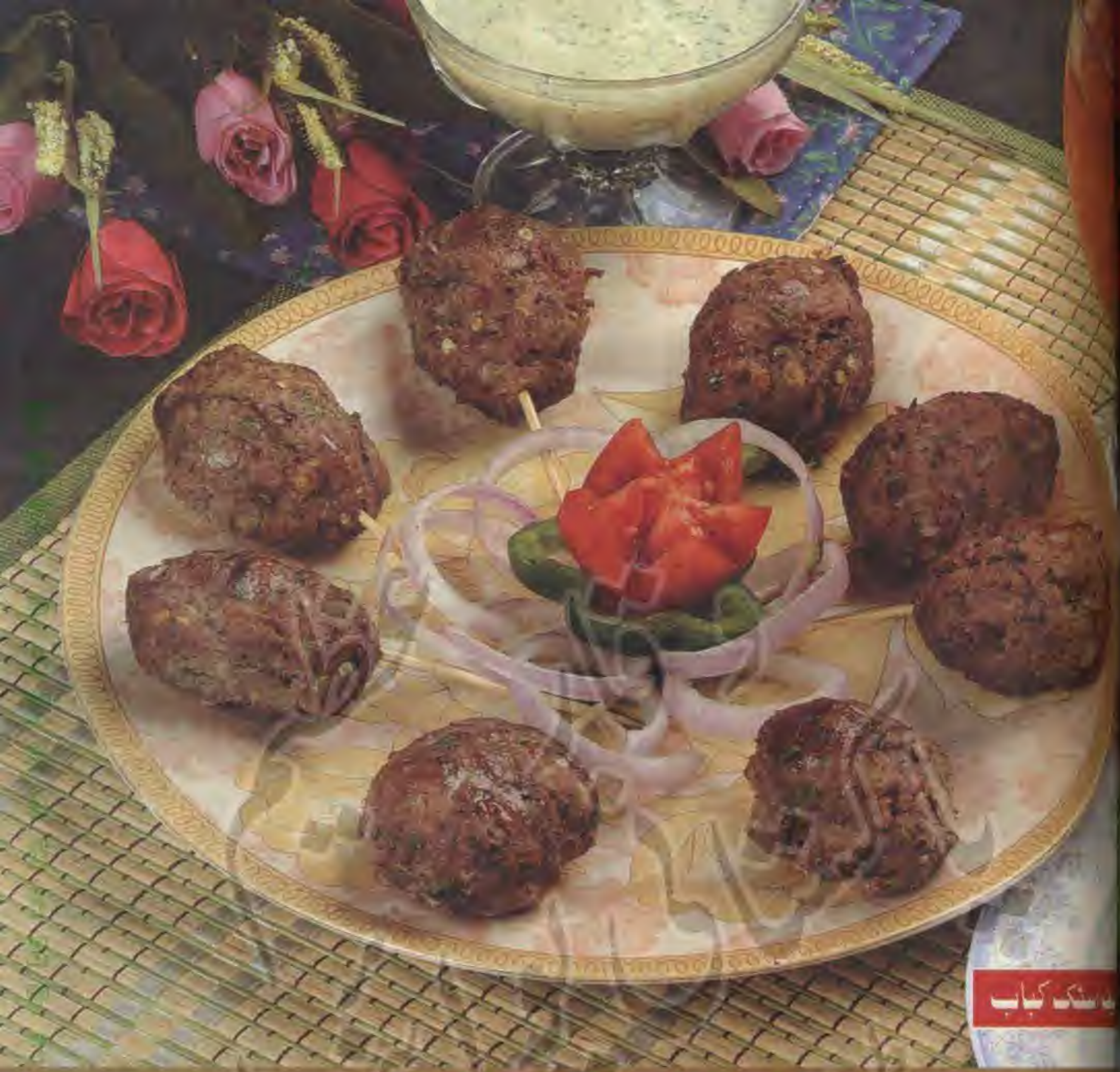
ترکیب:

- پیلے میں گوشت کچا پیتا پیسٹ نمک لال مرچ پاؤڈر ٹماٹر لہسن اور ک پیسٹ کٹا ہوا زیرہ کٹا ہوا دھنیا کٹا ہوا گرم مصالحہ اور لیموں کارس ڈال کر مکس کر کے 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- دیگی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو گوشت ڈال کر مکس کریں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکائیں، پانی خشک ہو جائے تو بھون لیں۔
- تیل الگ ہونے لگے تو ہری مرچیں ڈال کر چوبلی سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

بٹر چٹ پٹ من کرابی

ضروری اشیاء:

- گوشت 1 کلو
- کچا پیتا پیسٹ 1 کلو
- لال مرچ پاؤڈر 1 کلو
- پیاز 2 عدد
- لہسن اور ک پیسٹ 1 کلو
- ٹماٹر (چوب کر لیں) 3 عدد
- زیرہ (کٹا ہوا) 1 کلو
- ثابت دھنیا (کٹا ہوا) 1 کلو
- گرم مصالحہ (کٹا ہوا) 1 کلو
- لیموں کارس 2 کلو



دستک کباب

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

چیری ٹماٹو (4 ٹکڑے کر لیں): 2 عدد
ہر ادھیا : 1 عدد
تھوڑا سا : 1 عدد
توکیب: 1 عدد
بینگن کو لمبائی کے رخ پر 2 ٹکڑوں میں کاٹ کر گودا نکال کر کھوکھلا کر لیں۔ اب اس خول کو تیل سے ہرش کریں۔ درمیانے سائز کے سوس پین میں 1 کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے گولڈن براؤن کر لیں۔ اب اس میں اورک سرخ مرچ پاؤڈر ہلدی پاؤڈر ادھیا پاؤڈر نمک اور لہسن ڈال کر تھیں۔ اس کے بعد ٹماٹر ڈال کر آٹھ دھبی کر دیں اور 5 منٹ رکھیں۔ قیمہ شامل کر کے درمیانے آٹھ پر 7-10 منٹ تک بھجھیں۔ اب اس میں شملہ مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر اٹار لیں۔ بینگن میں آمیزہ بھر کے کناروں پر ہرش سے قیل لگا لیں درمیانے گرم باربی کیو پر 20-15 منٹ تک پکا لیں۔ پیاز کے سلائس چیری ٹماٹر اور ہرے دھنیے سے گارلش کر کے سرو کریں۔

تیل : 2 کھانے کے چمچ
پیاز (سلائس کر لیں) : 1 عدد
اورک (کدو کش کر لیں) : 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
لہسن کا جوا (کوٹ لیں) : 1 عدد
ہلدی پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
ادھیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کر لیں) : 1 عدد
قیمہ : 3 کپ
ہری شملہ مرچ (چوپ کر لیں) : 1 عدد
زرد شملہ مرچ (چوپ کر لیں) : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ
ہر ادھیا (چوپ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچ
گارلشنگ کے لیے : 2 کھانے کے چمچ
پیاز (سلائس کر لیں) : 1 عدد

ہر ادھیا (چوپ کر لیں) : 1/2 کپ
تیل : حسب ضرورت
لکڑی کی اسٹک : حسب ضرورت
توکیب: 1 عدد
قیمے کو چوپ میں پس لیں نمک لہسن اورک پیسٹ زیرہ گرم مصالحہ پاؤڈر گٹی لال مرچ پیاز انڈا کارن فلوڑ ٹما وھنیا گٹی ہری مرچ اور ہر ادھیا ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے تھوڑی دیر فریج میں رکھیں۔ کباب بنا کر گرم تیل میں فرائی کریں۔ لکڑی کی اسٹک میں لگا کر پلیٹ میں رکھیں اور سلا دھنی کچھپ کے ساتھ سرو کریں۔

گوشت بھرے بینگن

ضروری اشیاء: بینگن (درمیانے سائز کے) : 2 عدد

دستک کباب

500 گرام : 1 عدد
حسب ذائقہ : 1 عدد
1 چائے کا چمچ : 1 عدد
1 چائے کا چمچ : 1 عدد
1 چائے کا چمچ : 1 عدد
1/2 چائے کا چمچ : 1 عدد
1/2 چائے کا چمچ : 1 عدد
1 عدد : 1 عدد
2 کھانے کے چمچ : 1 عدد
1 چائے کا چمچ : 1 عدد
1 کھانے کا چمچ : 1 عدد



*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaaR

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:
1 کپ (باریک چوپ کر لیں) سوں پین میں تیل گرم کریں۔ بلیچی میں میڈا
فرائی کریں اور بلیچی نکال لیں۔ تیل گرم کر کے
پیاز لال کریں لونگ سیاہ مرچیں اور چینی لال لیں
اورک پیسٹ، بلیچی نمک، لال مرچ پاؤڈر اور دھنیا
اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد
ڈالیں۔
دھنیا ڈھک کر درمیان آگ پر بجھنے تک پکائی
بلیچی گل جائے تو دہی کو ٹماٹو پیسٹ میں گھولیں
ڈال کر بھونیں۔
آخر میں ہر دھنیا ہری مرچیں گرم مصالحہ
ڈال کر نان کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

مٹن کلیجی کروی

ضروری اشیاء:
کلیجی 500 گرام
میدہ 1 کھانے کا چمچ
تیل 1/2 کپ
نمک حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
بلدی پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ
دہی 1/2 کپ
ٹماٹو پیسٹ 2 کھانے کے چمچ

پیار
لہسن پیسٹ
اورک پیسٹ
لونگ
ثابت سیاہ مرچیں
دارچینی
چھوٹی الائچی
ہر دھنیا
ہری مرچیں
گرم مصالحہ پاؤڈر

1 کپ
1 کھانے کا چمچ
1 چائے کا چمچ
4 عدد
6 عدد
1 درمیانہ ٹکڑا
3 عدد
1/2 کپ
(چوپ کر لیں)
3 عدد
1/2 چائے کا چمچ



کٹی مری کلیجی

کٹی مری کلیجی

ضروری اشیاء:

بکرے کی کلیجی	: 1/2 کلو
لہسن (چوپ کیا ہوا)	: 2 کھانے کے چمچے
لال مرچیں (گٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
زیرہ (گٹھا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا (گٹھا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 1/4 کپ

ترکیب:

کلیجی کو آٹا لگا کر اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن ڈال کر ہلکا سا فراٹی کریں اور کلیجی ڈال کر بھونیں۔ کلیجی کا پانی خشک ہو جائے تو نمک، گٹی ہوئی لال مرچیں، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ خشک ہونے لگے تو بھون کر چوبے سے اتار لیں اور سرنگ ڈش میں نکال کر چپاتی اور سلاو کے ساتھ سرو کریں۔

رینبو چکن رائس کیک

ضروری اشیاء:

چکن	: 1/2 کلو
-----	-----------

(اسٹریپس کاٹ کر نمک ڈال کر ابال لیں)

چاول (اُبلے ہوئے)	: 1 1/2 کپ
-------------------	------------

: 1/2 چائے کا چمچ

: 1 چائے کا چمچ

: 1/2 کپ

: 1/4 کپ

: 1 چمکی

: 1 چمکی

: حسب ذائقہ

: حسب ضرورت

: سجاوٹ کے لیے

نمک

تیل

پودینہ

ترکیب:

پیالے میں اُبلی ہوئی چکن، نمک، سفید مرچ پاؤڈر

سیاہ مرچ پاؤڈر، مایو کریم اور کچپ ڈال کر مکس کر دیں۔

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

اُبلے ہوئے چاولوں کو دو الگ پیالوں میں کر لیں۔
میں لال فوڈ کلر اور دوسرے میں ہرا فوڈ کلر
ایک بڑے پیالے کو اچھی طرح گرم کر کے
سے پہلے چکن کے آمیزے کی تہ لگائیں پھر
چاول ڈالیں پھر چکن کی تہ لگا کر ریڈ چاول
لگائیں۔ ہاتھوں سے ہلکا سا پریس کر لیں
پلیٹ پیالے کے اوپر رکھ دیں پلیٹ کے ساتھ
کو پلیٹ کرا احتیاط سے اٹھالیں۔ مزیدار اور
رینبو چکن رائس کیک تیار ہے پودینے سے
کر کے کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

رینبو چکن رائس کیک

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

Your Trusted German Brand

NEX
Products GmbH



Quality
components

Inside



Prepared & Pro

میں کر لیں ایک
روکھ ملاویں۔
س کر کے سب
میں پھر ہرے
چاولوں کی تہہ
کر لیں سرونگ
کے ساتھ پیالے
راور خوش رنگ
پینے سے گارنش

یک
Prepared & Pro

AND
ULTIMATE PR

قورمہ روغن جوش

قورمہ روغن جوش

ضروری اشیاء:

گوشت	1 کلو
ادرک، لہسن پیسٹ	1½ کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	1 چائے کا چمچ
پیاز	2 عدد
سبز الائچی	(سلاکس کی ہوئی)
نمک	3 عدد
لال مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
گھی	1 چائے کا چمچ
دہی	1 کپ
	1 کپ
	(پھینٹ لیں)

ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کریں کڑکڑاتے گھی میں تیز آج پیاز (کدو کش کی ہوئی) : 3 کھانے کے چمچ

پریپار فرائی کریں۔ گوشت ڈال کر بھونیں۔ لال مرچ پاؤڈر، لہسن، ادرک پیسٹ، الائچی، ثابت گرم مصالحہ، نمک اور دہی ڈال کر بھونیں دہی کا پانی خشک ہو جائے تو گوشت گلانے کے لیے پانی ڈال دیں ہلکی آج پر ڈھکن لگا کر پکائیں گوشت گل جائے اور گھی الگ ہو جائے تو بھون کر 1 کپ پانی شامل کر دیں حسب پسند شورب تیار ہو جائے تو سرونگ ڈش میں نکال کر نان کے ساتھ سرو کریں۔

اسٹیک

ضروری اشیاء:

چکن بریسٹ فلی	5 عدد
فلنگ کے لیے:	
مرغی کا قیر	4½ کپ
مکھن	½ کپ

ترکیب:

ایک پیالے میں قیر، پیاز، پیئر، لہسن، ادرک پیسٹ، سرو کریں۔

5 کھانے کے چمچ
4 کھانے کے چمچ
1 کھانے کا چمچ
4 چائے کے چمچ
1 چائے کا چمچ
2 چائے کے چمچ
(چوپ کیا ہوا)
1½ چائے کا چمچ
½ چائے کا چمچ
½ چائے کا چمچ
½ چائے کا چمچ
(کدو کش کی ہوئی)

1 عدد
حسب ذائقہ

انڈا
نمک

ترکیب:

ایک پیالے میں قیر، پیاز، پیئر، لہسن، ادرک پیسٹ، سرو کریں۔

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

لیموں کا رس، کریم، گرم مصالحہ پاؤڈر، ہرا دھنیا، مرچ پیسٹ، سیاہ مرچ پاؤڈر، سوئف پاؤڈر، انڈا، نمک ڈال کر مکس کریں۔ تھوڑا مکھن شامل کریں اور مزید مکس کریں۔ اس آمیزے کو 30 منٹ کے فرق میں رکھ دیں۔ 30 منٹ کے بعد اس آمیزے کو 5 یکساں حصوں میں تقسیم کر کے بالز بنالیں۔ ہر فلی پر ایک کنارے پر یہ بال رکھ کر اس کو رول کریں اور دونوں اوپری اور نچلے سروں کو دھاگے سے بند لیں۔ اوون کو پہلے سے 150°C پر گرم کر لیں۔ رولنگ ٹرے کو چکنا کر کے یہ اسٹیک چکن رولنگ فلی رکھ کر ان کے اوپر تھوڑا تھوڑا مکھن لگائیں اور 30-40 منٹ سے گرم اوون میں 150°C پر 30-40 منٹ تک رولنگ کریں۔ ان کو مسلسل پلٹتے رہیں اور کھوپڑی لگاتی جائیں۔ گولڈن کھڑ آنے پر اوون میں سے نکال کر ان کے اوپر باندھا ہوا دھاگہ کھول دیں اور سرو کریں۔

Your Trusted German Brand

ANEX





کشمیری پلاؤ

ضروری اشیاء:

گوشت	1/2 کلو
چاول	750 گرام
	(15-20 منٹ بھگو دیں)
پیاز (چوپ کر لیں)	2 عدد
ثابت دھنیا	1 کھانے کا چمچ
سونف	1 کھانے کا چمچ
سبز الائچی	6 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ناریل پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
دہی	1/2 کپ

نمک
تیل

ترکیب:

دہی میں گوشت ثابت دھنیا سونف اور نمک ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ چاولوں کے لیے پختی بن جائے درمیانی آٹھ پر ڈھک کر پکائیں گوشت گل جائے تو پختی چھان کر بوٹیاں الگ نکال لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو گوشت ڈال کر فرائی کر کے دہی گرم مصالحہ پاؤڈر سبز الائچی اور ناریل پاؤڈر ڈال کر بھون لیں۔ پختی اور چاول ڈال کر تیز آٹھ پر پکائیں خشک ہونے لگے تو 10-15 منٹ ہلکی آٹھ پر دم دے دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

حسب ذائقہ
حسب ضرورت

عربک بیف رائس

ضروری اشیاء:

گوشت	1 کلو
چاول (دھوکرا 20 منٹ کیلئے بھگو دیں)	1 کلو
دہی	1 کپ
زیرہ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
کاجو پیسٹ	3 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
زعفران	1 چمکی
(تھوڑے سے نیم گرم دودھ میں بھگو دیں)	
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1 کپ

کشمیری پلاؤ

ترکیب:
دہی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر پکائیں۔ دہی زیرہ پاؤڈر کاجو پیسٹ اور ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر بھون لیں، 2 کپ پانی شامل کر درمیانی آٹھ پر ڈھک کر پکائیں۔
الگ دہی میں چاول نمک اور پانی ڈال کر پکائیں 1 کپ باقی ہو تو چھان لیں۔ گوشت گل جائے تو چاول ڈالیں۔ زعفران ملے دودھ کو چاولوں پر ڈال کر 10-15 منٹ دم دے دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

عربک بیف رائس

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

Your Trusted German Brand

ANEX
PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside



Prepared & Pro

وال کر قرانی
اور اورک بسن
شامل کر کے

قی وال کر ابالی
ت گل جائے تو
اولوں پر چھڑک
رونگ ڈاش میں
ریں۔

س

Prepared & Pro

ANE

WWW.PAKISTANIBOOKS.COM



Prepared by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

- گوشت ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے میرینٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- 2 کھانے ملائے : اورک بسن کا پیسٹ
- 1/4 کھانے ملائے : گرم مصالحہ پاؤڈر
- 2 کھانے ملائے : سرخ مرچ پاؤڈر
- 2 کھانے ملائے : کچا پیپٹا (پسا ہوا)
- 2 عدد : انڈے
- حسب ذائقہ : نمک
- حسب ضرورت : تیل (تلیے کے لئے)

ترکیب:

گوشت کو نمک کے ساتھ چوبے پر چھڑا کر پانی خشک ہونے تک پکا نہیں۔ ٹھنڈا کر کے پیپٹا، سرخ مرچ، تھوڑا سا نمک، گرم مصالحہ سے تین گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس مصالحہ گوشت کو تھوڑی دیر تک پکا نہیں۔ یہاں تک خشک ہو جائے۔ تیل گرم کریں۔ انڈے میں بونیوں کو اس میں ڈپ کر کے تیل میں تھپکے ہوئے پر نکال لیں اور پچپ کے ساتھ ہونے پر

بیف فرائیڈ

ضروری اشیاء:

- 1/2 کلو : روکھا گائے کا گوشت (کیوبز کی شکل میں کٹا ہوا)

بیریالی اورک گوشت

ضروری اشیاء:

- 1/2 کلو : گوشت (بون لیس)
- 1/4 کپ : براؤن پیاز
- 1/2 کپ : دہی
- 1 چائے کا چمچ : اورک پیسٹ
- 1/2 چائے کا چمچ : اورک
- 1/2 چائے کا چمچ : زیرہ پاؤڈر
- 1/2 چائے کا چمچ : گرم مصالحہ پاؤڈر
- 1 چائے کا چمچ : سرخ مرچیں (کٹی ہوئی)
- حسب ذائقہ : نمک
- حسب ضرورت : تیل

ترکیب:

پیا لے میں دہی، براؤن پیاز، گرم مصالحہ پاؤڈر اور

Sun Dip



Sun Dip
Mixed
Pickle in Oil



Net Wt. 330g (11.6 Oz)

شاہجہانی پسندے

شاہجہانی پسندے

ضروری اشیاء:

پسندے	1 کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (براؤن پس ہوئی)	1 کپ
جائفل جاوتری پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
الاجچی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
وحنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ناریل پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
کاجو (پیس لیں)	8 عدد
دہی	1 کپ
ملائی	1/2 کپ
تیل	1/2 کپ

ترکیب:

پیلے میں پسندے نمک، لال مرچ پاؤڈر وحنیا پاؤڈر زیرہ پاؤڈر گرم مصالحہ پاؤڈر دہی، نمک اور کڑا ل کر اچھی طرح مکس کر کے 2 گھنٹے میرینٹ کریں گڑا ہی میں تیل گرم کر کے پسندے ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ پسندے گل جائیں تو ناریل پاؤڈر پسے ہوئے کاجو، جائفل جاوتری پاؤڈر براؤن پیاز، الاجچی پاؤڈر اور ملائی شامل کر کے مکس کر دیں 1 کپ پانی ڈال کر مزید 1 منٹ پکائیں سرونگ ڈش میں نکال کر تافان کے ساتھ سرو کریں۔

میتھی چکن

ضروری اشیاء:

مرچی	1 عدد
	(12-14 ٹکڑے کروالیں)
قصوری میتھی (چوپ کی ہوئی)	1/2 کپ

پیاز (باریک چوپ کر لیں)	4-5 عدد (درمیانی)
لہسن کے جوئے	6-8 عدد
(باریک چوپ کر لیں)	
ادرنک (باریک چوپ کر لیں)	11 انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر	4-5 عدد
سرخ مرچ پاؤڈر	1 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
کریم	2 کھانے کے چمچ
تیز پات	2-3 عدد
بڑی الاجچی	2-3 عدد
چھوٹی الاجچی	5-6 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1 کپ

ترکیب:

اچھے ہوئے پانی میں ٹماٹر ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں، پانی نٹھار کر ٹماٹر کا چھلکا اتار لیں اور میتھی سرو کریں۔

Printed by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کر لیں۔ میتھی کیے ہوئے گوشت کو پلینڈر میں ڈال پیوری بنالیں۔ پریشرنگر میں تیل گرم کر کے پیس الاجچی، تیزیات اور بڑی الاجچی ڈال کر کڑا لیں اس میں 2 عدد پیاز ڈال کر سرخ رنگت آنے تک پک کریں۔ باقی پیاز اور لہسن ادرنک کو گرائنڈ کر کے ل میں شامل کریں اور اچھی طرح بھون لیں۔ اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، نمک اور ہلدی پاؤڈر شامل کر کے تھوڑا پانی ڈالیں اور بھون لیں، ٹماٹو پیوری الاجچی طرح فرائی کریں، گوشت اور 1 کپ پیس ڈال کر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ 1 کپ پانی شامل کر کے پریشرنگر بند کر دیں اور ایک مٹی بننے تک پکھنے دیں۔ آنچ سے اتار کر بھاپ نکل جانے پر پیس نکھولیں، باقی پیس ہوئی میتھی اور گرم مصالحہ پاؤڈر الاجچی کر ڈھکن دوبارہ بند کر دیں، مزید 5 منٹ تک پک کے بعد آنچ سے اتار لیں۔ سرونگ باؤل میں نظر کر کریم سے گارنش کریں، نان یا پلچا پر اٹھا کے دنا سرو کریں۔

Your Trusted German Brand



Quality components
Inside



پانیس وندہ اسپینگھٹی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:

- 1/4 کپ : مکس سبزی کے لیے آپ مٹر، پھلیاں، گاجر، پھول
- 2 کھانے کے چمچے : گوہی، آلو، لوکی اور کارن منتخب کریں، ان سب کو اپنی
- 4 عدد : پسند کے مطابق کیوبز کر کے ابال لیں۔ اسی طرح
- 1 عدد : پالک اور میتھی کو بھی ابال کر چوپ کر لیں۔
- (کیوبز کاٹ لیں) : سوس پین میں مکھن گرم کر کے پیاز اور لہسن اورک
- 1 عدد : پیسٹ ڈال کر فرائی کریں، کاجو اور شملہ مرچ ڈال کر
- 1 چائے کا چمچ : ساتے کریں، اس میں ٹماٹو پیوری، سرخ مرچ پاؤڈر،
- 1 چائے کا چمچ : چینی اور نمک شامل کریں۔ 2-1 منٹ کے بعد سبزیاں،
- 1 چائے کا چمچ : پالک اور میتھی ڈال دیں۔ اچھی طرح مکس کر کے کریم
- 2 چائے کے چمچے : ڈال کر 3-2 منٹ تک مزید پکا کر آئج سے اتار لیں،
- 1/2 چائے کا چمچ : سردنگ ڈش میں نکال کر اس پر گرم مصالحہ پاؤڈر چھڑک
- حسب ذائقہ : کر اور لیموں کارس ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔
- حسب ضرورت :

- کر لیں۔ چانیس گولڈن ہو جائیں تو نمک لال مرچ
- کاجو (چوپ کر لیں) : پاؤڈر کٹا ہوا زیرہ اور لہسن اورک پیسٹ ڈال کر فرائی
- ٹماٹو (پیوری بنالیں) : کریں 1 گلاس پانی ڈال کر ہلکی آئج پر ڈھک کر
- شملہ مرچ : پکائیں کہ چانیس گل جائیں۔
- پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر
- اسپیگھٹی اور کچپ ڈال کر مکس کر دیں سردنگ
- ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

مٹی جلی سبزی

ضروری اشیاء:

- 2 کپ : مکس سبزیاں
- 1/2 کپ : میتھی
- 1/2 کپ : مکھن

پانیس وندہ اسپینگھٹی

ضروری اشیاء:

- 6 عدد : پانی
- 1 چائے کا چمچ : پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر
- 1 چائے کا چمچ : اسپیگھٹی اور کچپ ڈال کر مکس کر دیں سردنگ
- 1 کھانے کا چمچ : ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔
- 1 پیکٹ : مکس سبزیاں
- 1 کپ : میتھی
- 1/2 کپ : مکھن
- حسب ذائقہ :

Your Trusted German Brand





اوپن فیس کبابی پرائیڈ

اوپن فیس کبابی پرائیڈ

ضروری اشیاء:

- فروزن پرائیڈ : 3-4 عدد
- تیار کباب : 8 عدد
- پیاز کے لچے : 1 کپ
- دہی : 1/2 کپ
- چٹنی : 1/2 کپ

توکیب:

پرائیڈ کو فرائی کر لیں۔ ایک پلیٹ میں پرائیڈ رکھیں اس پر کباب توڑ کر ڈالیں اور پیاز کے لچے دہی چٹنی ڈال کر سرو کریں۔

کو کوٹ رائس

ضروری اشیاء:

- باستی چاول : 1 کپ
- کو کوٹ ملک : 1 کپ

کاجو

سبز مرچیں

کڑی پتہ

رائی

اُردو دال

تازہ ناریل (کدو کش کیا ہوا)

چونڈ سبز دھنیا

تیل

لیموں کا عرق

نمک

توکیب:

1 کھانے کا چمچ

3 عدد

1 عدد

1/2 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

2 کھانے کے چمچ

1 کھانے کا چمچ

2 کھانے کے چمچ

حسب ذائقہ

حسب ذائقہ

میں اچھی طرح کس ہو جائے۔ اب کو کوٹ ملک

1 1/2 کپ پانی اور نمک (حسب ذائقہ) شامل کریں

اور یاد رکھیں کہ چاول نمکین پانی میں بھگوئے گئے تھے

دھیرے سے ہلا میں جب اُبال آجائے تو آٹھ ہلکی

گردیں اور جب چاول تقریباً تیار ہو جائیں تو لیموں کا

عرق شامل کر دیں۔ پھر دھیرے سے چاول الٹ

پلٹ کریں اور دم پر رکھ دیں تیار ہونے پر سبز دھنیا اور

کھو پرے کے ساتھ سجا کر پیش کریں رائے، کڑھی اور

چٹنی وغیرہ کے ساتھ نوش فرمائیں۔

کیرا Pachadi

ضروری اشیاء:

- کھیرا (چھوٹے) : 2 عدد
- ادرک : 1 1/2 انچ
- سبز مرچیں : 2-3 عدد
- کھو پرا (کدو کش یا پیسا ہوا) : 2 کھانے کے چمچ
- دہی : 1 1/2 کپ

1 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

5-6 عدد

2 عدد

حسب ضرورت

توکیب:

کھیرے کو دھو کر کھرج لیں اور پھر چھلکے سمیت

لیں۔ دہی کو ایک ملل کے کپڑے میں پلٹ کر

گھسنے کے لیے کسی ٹھنڈی جگہ پر لٹکا دیں۔ برقی

اور ادرک کو چونڈ کر کے پیس کر ساتھ پیسٹ بنائیں۔

پھر کھیرے، ناریل اور دہی کو ادرک اور مرچیں

پیسٹ کے ساتھ کس کریں تیل گرم کریں اور الٹ

رائی ڈال دیں 1 منٹ فرائی کرنے کے بعد کڑی

ڈالیں پھر ثابت لال مرچ توڑ کر ڈال دیں۔ چٹنے

فرائی کرنے کے بعد اسے دہی اور کھیرے

آمیڑے کے اوپر بگھار کی طرح ڈالیں کس کریں

ٹھنڈے کر کے نوش فرمائیں۔

Your Trusted German Brand



خوبصورتی کا استعارہ

لش و شفاف آنکھیں

ترین سنگھاری حکمت عملی کے ذریعے پرفیکٹ آئی میک اپ کرتے ہوئے اپنی آنکھوں کو سحر انگیز تاثر عطا کیجیے

آنکھوں کو خوبصورت بنانے کے ساتھ صحت مند بنانے پر بھی توجہ دیں کیونکہ یہ نہ صرف شاہانہ و شاہی بلکہ دلکشی و جاذبیت میں اضافہ کرتی ہیں بلکہ ارد گرد کی دنیا سے بھی روشناس کرواتی ہیں



آنکھوں کے نیچے موجود گہرے نشانات کو ختم کرنے کے لیے تین چھوٹے نقطے اندرونی اور بیرونی حصے پر لگائیں۔ آنکھ کے اندرونی حصے سے انگلی کی مدد سے نرمی کے ساتھ بلینڈ کرنا شروع کریں خصوصاً اس جگہ جہاں جلد کی رنگت زیادہ گہری ہو توجہ دیں۔ آنکھ کے اندرونی حصے کی طرف موجود نقطے سے شروع کرتے ہوئے اسے درمیان کے نقطے سے ملا کر آخری نقطے سے ملا دیں (اسکے لیے کبھی رنگ فنگر کا استعمال نہ کریں) نرمی کے ساتھ اس وقت تک بلینڈ کریں کہ ڈارک سرکول مدہم ہو جائیں اور جلد کا رنگ ہموار طور پر یکساں ہو جائے۔

آنکھ کی اہمیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا، چہرے سے نمایاں تاثر ان ہی کا ہوتا ہے۔ شاید اسی لیے ان کی گہری جھل سے تشبیہ دی جاتی ہے اور کبھی اسے ان کی حفاظت اور خیال رکھنے کے ساتھ نہ سے کیا گیا سنگھار چہرے کا حسن و نکھار مزید اپنے ہیں۔

بب ایک آرٹ ہے اور اس میں کسی حد تک توجہ بھی ضروری ہے تاکہ آپ آرائش و زیبائش کے لیے ایسی سنگھاری حکمت عملی اختیار کریں جو آپ کے چہرے کے نقوش کو مزید نمایاں کرے عام طور پر ایک آئی میک اپ میں تیار ہونے کے بعد آئی میک اپ سنگھاری مرحلہ ہے جس میں مہارت کا حامل ہونا ضروری ہے۔

آئی لائٹر سے آنکھوں کی خوبصورتی بڑھائیں

اس کے لیے آپ لیکوئڈ آئی لائٹر یا آئی پینل استعمال کر سکتی ہیں لیکن اگر آپ آئی لائٹر کیک استعمال کرنا چاہیں تو یہ بھی نہایت خوبصورت تاثر پیش کرتا ہے۔ باریک آئی لائٹر برش کو گیلیا کریں اور کیک میں ڈپ کریں اور دیکھیں کہ حسب ضرورت مقدار برش پر لگ جائے۔ برش کی مدد سے آنکھ کے اندرونی کونے سے لائن اس طرح بنائیں کہ وہ پلکوں کی جڑوں سے قریب تر رہے اور پپٹوں پر لائٹر لگانے کے بعد کچھ دیر اسے سوکھنے دیں اور پھر شیڈز کے ساتھ بلینڈنگ کا دوسرا مرحلہ شروع کریں۔

آئی شیڈز اپنائیں

آج کل تین کلرز کے آئی شیڈز استعمال کرنے کا ٹرینڈ کافی زیادہ ہے لیکن انہیں نفاست کے ساتھ بلینڈ ہونا ضروری ہے انہیں اس طرح ایک دوسرے میں بلینڈ کرنا چاہیے کہ ان کی خوبصورتی اُجاگر ہو اور کنارے واضح نہ ہوں۔

اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ہلکے شیڈ سے ابتدا کریں اور اسے بتدریج گہرا کرتی جائیں۔ ہلکے شیڈ کو پپٹوں پر اس طرح لگائیں کہ وہ آئی برو کی ہڈی تک ہموار طور پر پھیلا ہوا ہو پھر اس سے نسبتاً گہرا شیڈ صرف پپٹوں پر لگائیں اب کسی گہرے رنگ سے اسے بلینڈ کر لیں۔

بائی لائٹر سے روشن تاثر دیں

یہ اسٹیپ صرف آنکھوں کے اندرونی کنارے پر کریں۔ برش پر لائٹ کلر کا بالی لائٹر ہلکا سا لگا کر آنکھ

آئی شیڈز سے استعمال کریں

پرائمر (Primer) آئی شیڈز میں استعمال



اور ٹرینڈ کے مطابق خواتین کی میک اپ کے لیے پسندیدگی کو دیکھا جائے تو اس وقت آئی میک اپ کے جذبہ پزیرائی حاصل ہے۔ خواہ آپ نے آئی میک اپ کیا ہو یا صرف مسکار یا آئی لائٹر یا بلینڈنگ آنکھوں کا کسی نہ کسی حد تک سنگھار ہی خیال کیا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے ہر کسی کی پسند و ناپسند مختلف ہوتی ہے جس کے مطابق آپ اپنی آنکھ کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں۔ آپ آئی میک اپ میں ہمیشہ کسی میک اپ آرٹسٹ سے مشورہ کریں تو کیوں نہ خود اپنی آنکھوں کو من پسند رنگوں پر فیشنل لک عطا کریں اس کے لیے چاہے وقت میں سے بس چند منٹ خصوصی طور پر آنکھوں کے لیے نکال لے ہوں گے اور ہم آپ کو آئی میک اپ اور ٹیلیک اور سیکرٹ جو کہ آئی میک اپ کے بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔

آنکھ کے میک اپ میں ایوننگ آئی میک اپ یا دن کے وقت ڈیزمیک اپ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے جس کے لیے عموماً خواتین منفرد نظر آنے کے لیے مختلف انداز اختیار کرتی رہتی ہیں۔

پاکیزہ آئی میک اپ کے لیے ہمارے بتائے ہوئے اسٹیڈیپس آزمائیں اور دلکش انداز سے لب لباب سنگھار کریں

کلیئر اپنائیں

سبیلر کی مدد سے اپنے سیاہ حلقے چھپائیں



پروف ہونا بہت ضروری ہے کسی بھی طرح کی جگہ
اپ پروڈکٹ خریدتے ہوئے معیار کو پیش
دیں۔
• اگر مسکارا لگانے کے بعد پلکیں آپس میں جڑ
رہی ہوں تو لیش کومب کی مدد سے احتیاط سے ہٹا
الگ کر لیں۔
• مسکارا لگاتے ہوئے ہمیشہ پلکوں کی جڑوں سے
شروع کریں اور سروں تک لائیں آخر میں برش
کی طرف گھماتے ہوئے چند سیکنڈ اس طرح رکیں
پلکیں اوپر کی طرف اٹھی ہوئی محسوس ہوں۔
• مسکارا کے برش کو صاف رکھیں اور لگاتے
پہلے اس چیز کو مد نظر رکھیں کہ برش پر بہت زیادہ
میں لیکوئیڈ لگا ہوا نہ ہو ورنہ یہ پلکوں پر چپک
تاثیر دے گا اور باقی میک اپ خراب ہونے کا
خوشہ ہوگا۔

• مسکارا لگاتے ہوئے اس بات کو
ذہن میں رکھیں کہ پہلا کوٹ پلکوں کو
دکھانے کے لیے اور دوسرا کوٹ
بھاری اور گھنا دکھانے کے لیے کیا جائے
صحیح مسکارا اسی وقت خوبصورت نظر
ہے۔ جب دونوں مقاصد حاصل
جائیں۔
• آنکھوں کو دلکش تاثیر دینے کے لیے
کلر فل مسکارے بھی ٹرائی کر سکتی ہیں
کلر کا مسکارا تقریباً ہر آنکھ پر فوٹوس
تاثیر دیتا ہے لیکن براؤن کلر کا
گہرے سانولے رنگ پر اچھا چلتا ہے
گندمی اور صاف رنگت کی حامل فوٹو
براؤن مسکارا دن میں جب کہ پلک
مسکارا رات میں استعمال کر سکتی ہیں
گیمرس لک دے گا اس کے علاوہ
بلیو کلر کا مسکارا براؤن آنکھوں پر
خوبصورت لگتا ہے۔

• اپنی پلکوں کو نمایاں دکھانے کے لیے
آپ کرلر (Curler) کا استعمال کریں
ہیں۔ اس سے آنکھیں کشادہ



رنگ کا شریڈ نہایت مناسب رہتا ہے۔ ہائی لائٹ
کرنے کے لیے پینسل ہائی لائٹ کا استعمال کریں جبکہ
آنکھوں کے کونوں کو آپ شمر پاؤڈر سے بھی ہائی لائٹ
کر سکتی ہیں۔
• آئی میک اپ کی پروڈکٹ کا معیار بھی میک اپ کو
خوبصورت تاثیر دینے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا
ہے۔ بہترین معیار کے برشز کا سیٹ خریدیں جس
میں آئی شریڈ اور آئی لائٹر پلائی کرنے کے لیے بھی
بہترین برش شامل ہوں معیاری برش بہترین
بلینڈنگ کے لیے نہایت ضروری ہیں۔
• آئی لائٹ مختلف طرح کے استعمال کیے جاسکتے ہیں
مثلاً لیکوئیڈ لائٹ پینسل لائٹ اور کیک لائٹ وغیرہ لیکن اگر
آپ پینسل لائٹ کا استعمال کر رہی ہیں تو اس بات کو
مد نظر رکھیں کہ یہ پورا دن مستقل قائم نہیں رہتی اور اس

آنکھوں کی خوبصورتی میں پلکیں نہایت اہم کردار
رکھتی ہیں۔ پلکوں کو خمدار بنانے کے لیے کرلر
کا استعمال کریں۔ کرلر کی مدد سے پلکیں مزید
لمبی ہونے کے ساتھ خوبصورت بھی لگتی ہیں
لیکن کرلر کا استعمال ہمیشہ احتیاط سے کریں۔
اسے مزید مؤثر بنانے کے لیے کرلر کو 1-2
سیکنڈ کے لیے ہیز ڈرائر سے ہیٹ دیں
اور پھر پلکوں کو کرل کر لیں لیکن خیال رہے
کہ اسے 2 سیکنڈ سے زیادہ گرم نہ کریں۔
اس کے بعد مسکارا پلائی کریں اسٹک کو
ہاتھ میں پکڑ کر پہلے اوپر کی پلکوں پر لگائیں
اور پھر نیچے کی پلکوں پر مسکارا لگائیں لیکن
پہلے یہ دیکھ لیں کہ برش پر اضافی مقدار نہ ہو
ورنہ آپ کا پورا آئی میک اپ خراب ہو
جائے گا۔

لیجے آپ کا آئی میک اپ مکمل ہو گیا
لیکن اگر آپ مزید جادوئی تاثیر اپنی آنکھوں
کو دینا چاہیں تو ان اسٹپس پر عمل کرتے
ہوئے چند مزید تیکنیکس آزمائیں۔

• آنکھوں کو ہائی لائٹ کرنے کے لیے ہلکے

پلکوں کو خمدار بنائیں

آنکھوں کو مزید پرکشش بنائیں

خوشیاں

آپ کے پاس ہی بکھری ہیں

اپنے ارد گرد بکھری چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو مثبت طرز فکر اپنا کر کمیشن پھر دیکھیں زندگی آپ کو کتنی پرسکون اور طمانیت سے بھرپور نظر آئے گی

ہر شخص اپنی اپنی جگہ خود غرض ہے خود غرضی اگر کسی شخص کو نیک کام کرنے پر اکساتی ہے تو اسے برائی کی بات بھی دکھیلتی ہے اس تصور کو سمجھ کر دوسروں کی خطاؤں کو درگزر کرنے سے رحم دلی کی عظیم قوت حاصل ہوگی

اگر آپ حل کا حصہ نہیں ہیں تو آپ مسئلے کا حصہ ہیں چاہے کبھی بھی برا سمجھتی یا چاہے نہ ہو کبھی کے لئے غصہ دور کرنا اور اس پر کنٹرول کرنا ہی مسئلے کی جانب پہلا قدم ہوتا ہے۔ اگلی مرتبہ جب آپ اپنے آنے لگے تو جان بوجھ کر اس عمل کو مسترد کرنا۔ کچھ عرصے کے بعد اس بات کا تجربہ اور کر سکیں کہ آپ اپنے غصے کے سبب کو کس طرف کر سکتی ہیں۔ ایک مرتبہ غصے پر کنٹرول ہو جائے تو آپ صورت حال کا سامنا کرنے کے لئے فوری طور پر تیار کر سکتی ہیں۔

ہر ایک خود غرض ہے آپ دوسروں سے زیادہ

اپنے ذاتی بچاؤ کے لئے خود غرضی لازمی ہے۔ ہر زندہ شے خود غرض ہے۔ ہر انسان اس سے کہیں زیادہ ہم سب جانتے ہیں کہ بعض لوگ خود غرض ہیں لیکن کیا تمام لوگ خود غرض ہیں؟ بزرگوں اور لیڈروں کے نام کو اگر کوئی کھینچا یا ہم سرایا احتجاج بن جاتے ہیں جس میں غصے کا طوفان بھی شامل ہوتا ہے۔ بھلا مدد ریا ہمارے بڑے بھائی یا دادی یا والدین جنہوں نے اپنی زندگی دوسروں کی خدمت کرتے ہوئے گزار دی کیا ان بھی خود غرض قرار دیئے جاسکتے ہیں؟

ابراہام لنکن کی زندگی کا ایک واقعہ پیش ہے۔ ایک مرتبہ لنکن اپنے دوستوں کے ہمراہ ایک بڑے کنارے چھل قدمی کر رہے تھے۔ وہاں اس نے ایک بچے کو ڈوبتے ہوئے دیکھا۔ لنکن نے بچے میں چھلانگ لگا دی اور اپنی جان کا خطرہ مول لے کر بچے کو ڈوبنے سے بچا لیا۔ اس کے دوستوں نے اس کی بے غرض جرات اور بہادری کو خوب سراہا اور اس کی دل کھول کر تعریف کی۔ لیکن ساتھ ہی یہ توجہ مبذول کرائی کہ اس کا یہ عمل بے حد تک خود غرضی کے علاوہ وہاں پر لنکن کے دوستوں کے سوا اور کوئی موجود نہیں تھا جو کہ اس کے اس کارنامہ پر دلدادہ

مسئلے کو حل کر سکتا ہے اور نہ ہی مطلوبہ مقصد کے حصول کا سبب بن سکتا ہے۔ غصہ درحقیقت صرف ناپسندیدگی کا اظہار اور بعد میں طاقت کے استعمال کے امکان کا سبب ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی بچہ اپنے والدین کے غصے کے نتائج سے خوفزدہ ہو کر اپنا رویہ درست کر لے لیکن بالغ افراد پر اس کا شاذ و نادر ہی کوئی اثر ہوتا ہے۔ اگر غصہ کسی بھی فرد پر الٹا اثر کرتا ہے تو وہ شخص ہوتا ہے جو غصے میں ہوتا ہے۔ غصہ کا الٹا اثر کسی شخص پر اس بری حد تک ہو سکتا ہے کہ اس سے غلطی سرزد ہو جائے اور وہ تازہ زندگی اس پر پچھتا تا رہے۔ غصے کے اسباب کا حل تلاش کرنا زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔



تلاش کرنے کی کوشش یقینی طور پر کرنی چاہئے۔ ذیل میں خوشی کے حصول کے لئے 6 لازمی اصولوں کا تذکرہ کیا جا رہا ہے۔

اپنے غصے کو قابو میں رکھیں

خود شکستگی کا انتہائی مظاہرہ کرنے والی جو شے انسانوں پر سوار رہتی ہے وہ غصہ ہے: لوگوں کے اندر اتنی صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اپنے غصے کو بچائیں اور اس کا اظہار کرنے سے گریز کریں۔ جو لوگ اپنے غصے پر کنٹرول کر سکتے ہیں وہ بادشاہوں سے بہتر ہوتے ہیں ناخوشگوار اور غیر مطلوبہ نتائج کی بناء پر غصہ ہونا نہ تو

”میں حقیقت میں خوش رہنا چاہتی ہوں لیکن کاش مجھے معلوم ہو جائے کہ کس طرح...؟“ ایک نوجوان حسین و جمیل گھریلو خاتون نے پست ہمتی سے اپنے ہاتھ ملتے ہوئے کہا۔ امیر و کبیر مسلم خوبصورت اور دو عدد کیوٹ سے بچوں کی ماں ایک کامیاب کارپوریٹ ایگزیکٹو کی بیوی اگر وہ خوش نہیں رہ سکتی تو پھر دنیا میں کسی کو بھی خوش رہنے کا حق حاصل نہیں۔ بہر حال کسی نہ کسی طور پر وہ اس قیمتی شے کے حصول میں ناکام رہی تھی جس کی خواہش حریصانہ طور پر ہر ایک کو ہوتی ہے اور وہ قیمتی شے ”خوشی“ ہے۔

میں نے ان خاتون کو مشورہ دیا کہ وہ اپنی سکون مہیا کرنے والا کوئی بھی کورس اینڈ کر لے۔ اس نے بتایا کہ وہ یہ کوشش بھی کر چکی ہے۔ اس نے خوشی کے حصول کے لئے کتابیں پڑھیں، ویڈیوز دیکھیں، کیشین سنیں اور روحانی پیشواؤں سے مشورے بھی کئے۔ اس نے اپنی شخصیت میں نکھار کے تمام طریقے آزما کر دیکھ لئے۔ لیکن اس کے باوجود اسے اپنی سکون میسر نہ آ سکا۔ آخر کیوں؟

”ہر چیز بے حد پیچیدہ ہے۔“ اس خاتون نے افسوس ناک لہجے میں کہا۔ یہ کہتے ہوئے اس کی یادگار بھنوں پریشانی کے سے انداز میں سکڑ گئیں۔ ”کاش خوش رہنے کا کوئی آسان طریقہ ہوتا۔“

میں نے دل کی گہرائیوں سے ان سے اتفاق کیا۔ اس لئے کہ خوشی کے بعد اس کے طلبگار کو کسی بھی قسم کے روحانی پیشواؤں، کتابوں اور دیگر میٹریل کی ضرورت ہی نہیں ہوتی، لیکن اس کا حصول مشکل ہے کیونکہ جو معمولات تجویز کئے جاتے ہیں وہ بے انتہا پیچیدہ ہوتے ہیں۔ کاش کوئی ہمیں خوش رہنے کا کوئی آسان طریقہ دے دے.....!

بجائے کسی اور پر انحصار کرنے کے یہ کام میں خود کیوں نہیں کر سکتی؟ میں ایک عام سی لیکن میانہ طور پر خوش رہنے والی خاتون ہوں۔ اگر کوشش کی جائے تو اس کا حل تلاش کیا جاسکتا ہے اور اسے کسی کے ساتھ بھی شیئر کیا جاسکتا ہے۔

شاید میں نے برسہا برس پہلے ہی اس قسم کا فارمولا تلاش کر لیا تھا اور اسی لئے میں قدرے خوشی سے بھرپور زندگی گزار رہی ہوں۔ یہ میری ذاتی زندگی کا تجربہ ہے۔ اس کے علاوہ ہر ایک کو اپنے اندر آگئی کو



نصیب نہیں ہو سکتی کیونکہ اسے ہمیشہ مزید کی ہوس رہے گی۔ اگر کوئی اس بات پر خوش ہے کہ اس کے پاس جو کچھ ہے وہی بہت ہے تو پھر ترقی نہیں ہو سکتی: ہر ایک فرد کو ان دونوں باتوں کے درمیان درست توازن تلاش کرنا چاہئے ”میرے پاس کیا ہے“ اور ”میرے پاس کیا ہونا چاہئے“ ان دونوں کو ہمیشہ ساتھ ساتھ رکھیں۔ اس تصور کی 3 اصولوں سے تعریف کی جاتی ہے۔

تعریف کی جتنی کیا نا ممکن ہے: اسے بھول جائیں۔ جیسے کہ کسی نامور رئیس سے زیادہ دولت مند ہونے کی آرزو کرنا اور مس ورلڈ یا ملکہ حسن سے زیادہ حسین ہونے کی تمنا کرنا (یاد رکھئے! صرف چند خصوصی لوگ ہی یہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ان میں سے ایک ہیں تو پھر آپ کو میرے کسی مشورے کی ضرورت نہیں)

تعریف کی جتنی تن تنہا ہی کیا ممکن ہے: تمام شعبوں جیسے کہ برنس، تعلیم اور مشغلوں میں مناسب ٹارگٹ کے حصول کے لئے ناظم سیٹ کر لیں۔ معاد مناسب ہونی چاہئے۔ پھر ان کے حصول کے لئے کوشش کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر ایک خاص تاریخ سے پہلے پہلے پرموشن حاصل کرنا 2010ء میں فروخت کا گراف بلند کرنا، مس بیوٹی یا مسٹر بینڈسم سے شادی کرنا، کم از کم فلاں نمبروں تک اسکور کرنا، پارک کے اطراف میں 3 مرتبہ جا لنگ کرنا۔ گریجویشن (حتیٰ کہ 50 برس کی عمر میں) اور اسی طرح کی دیگر فیڈبک۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ یہ کوشش کتنی مرتبہ کارگر ثابت ہوتی ہے اور اطمینان کی کتنی زیادہ مقدار مہیا کرتی

ہوتی ہے۔ بچہ کو نہ بچاتا تو اس کی بزدلی کا ڈھنڈورا گرنے کے دوست ننگن کے اعلیٰ اوصاف اور اعلیٰ برادری سے بخوبی واقف تھے)

بچہ کو انتہائی خود غرضی کی بناء پر بچایا ہے۔ ”تنگن نے کہا۔“ اگر میں اسے نہ بچاتا تو غیر ہراس جرم کا بوجھ لئے زندہ رہنا پڑتا۔“

انسانی اخلاقی اقدار اتنی بلند تھیں کہ اپنے فرائض کی پابندی کا نامی اسے خود اپنے ہی ضمیر کا مجرم بنا دیتی۔

پھر رہا کہ اس نے یہ اعتراف کرنے میں کوئی ہچکچاہٹ نہ کی کہ وہ غیر ہراس جرم کا بوجھ لئے زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس نے بچے کی جان بچائی۔ اس کی خود اعتمادی احساس جرم سے پاک زندگی گزارا تھا۔

ان تمام اچھے لوگ اچھے کام کرتے ہیں۔ ان کے برخلاف عمل نہیں کرنا چاہئے۔

پاکستان سے بے انتہا پیار کرنے اور خود کو ان کے لئے کرنے والے والدین ان کا خصوصی طور پر خیال رکھیں۔ وہ اپنے خوابوں کی تعبیر اپنے بچوں کی زندگیوں کا کام لیں۔ حاصل کرنا چاہئے ہیں۔

ان باتوں پر بھی نہیں لیکن ان کی مشاء اور مراد خود غرضی پر مبنی ہوتا ہے۔ ایک شخص اپنے لئے مدد جو با کسی توقع کے بغیر ہی کرتا ہے۔

اسے مدد کر کے خوشی ہوتی ہے اور شاید اس بات کی یاد رکھتا ہے کہ جواب میں اس کا دوست اسے مدد کرنے پر اس کی بھی مدد کرے گا۔

یہ سب ہم اس بات کو تسلیم کر لیں کہ سب ان میں تو پھر ہمیں یہ بھی تسلیم کرنا ہوگا کہ ہم بھی اس طرح ہیں اور خود غرض ہیں۔ شاید دوسروں سے بہتر اگر ہم خود غرض ہیں تو پھر ہمیں دوسروں کی زندگیوں کو بگاڑ کرنا سیکھنا اور سمجھنا ہوگا۔

انسانی نفس کو کار ہائے نمایاں سر پر رغب کر سکتی ہے تو یہ اسے بہتر مہم ”انم پر بھی“ اکسا سکتی ہے۔

ان کو جاننے اور قبول کرنے سے ان کے نقطہ نگاہ کو سمجھنا زیادہ آسان ہے۔ اختلاف کی صورت حال میں اگر خود غرضی پر مبنی مفاد کو سمجھنے اور اپنے سے مسئلے کا فوری طور پر حل ہے۔ دوسرے فرد کے ذاتی مفاد کو رکنے سے تعطل پیدا ہو جاتا ہے۔

انسانی ہمدردی برقرار رہتا ہے۔

ان کے اس تصور کو سمجھنے سے نظر انداز نہ کر دیں۔ ان کی عظیم قوت کو حاصل کرنے کے لئے بے حد مدد ملے گی۔

ہے۔ اگر آپ ٹل ہو جاتے ہیں تو کیا ہوا؟ دیگر ٹارگٹ سیٹ کر لیں اور کوشش جاری رکھیں۔ جدوجہد اتنی ہی اہم اور پھیلی ہے جتنا کہ حصول۔

کم از کم سال میں ایک مرتبہ فہرست بنائیں کہ آپ کے پاس کیا کچھ ہے: میرا مطلب لفظ بہ لفظ ہی ہے۔ ایک عہدہ سی ڈاڑی میں بہترین بینڈ راننگ میں حتیٰ کہ انتہائی دل شکستہ اور ناامید شخص کو بھی کچھ نہ کچھ تول ہی جائے گا۔ یادیں ہی سہی اخوشی کے ان خیالوں سے کہ آپ کے پاس کیا کچھ ہے روز لطف اندوز ہوں۔ یاد رہے کہ مزید مقاصد کے حصولوں سے آپ کی اس فہرست

اس بات کو سمجھنا کہ کب رکننا چاہیے یا کب تبدیل ہونا چاہئے اتنا ہی اہم ہے جتنا یہ جاننا کہ کب آغاز کرنا چاہئے: یہ کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ لڑائی، دوستی، محبت، تنگی، نفرت، تعلیم، مسرت۔ ہمیشہ ہر بات کی ایک حد ہوتی ہے۔

نا قابل اتفاق باتیں جیسے کہ میاں بیوی میں اختلاف، فرین میں سر کے دوران کسی اجنبی سے لڑائی یا بالغ بچوں کے رویے پر غصہ ہونا۔ یہ سب وہ باتیں ہیں کہ جن کو جلد از جلد ختم کر لینا چاہیے ورنہ اس کا نتیجہ مستقل تکلیف دہ صورت حال کی شکل میں بھی سامنے آ سکتا ہے۔

اسی کا اطلاق خوشگوار چیزوں پر بھی ہوتا ہے۔ کوئی بھی چیز ہمیشہ قائم نہیں رہتی۔ چاہے وہ بچپن ہو، انحصار ہو، رگی تعلیم ہو یا نوجوانی۔ اسے لازمی طور پر ختم ہونا ہے۔ زندگی میں اس کے وقفے کو بڑھانے کی کوشش کرنا اسے مزید دل سوز اور قابل رحم بنا دیتا



رو کی شدت اور بیان و آسودگی

ہم بہت زیادہ آرزو مند ہم اسے خوشی کبھی

ہے۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ بجائے دیر کرنے سے اسے باوقار طریقے سے جلد از جلد ختم کر دیا جائے۔

چھوٹے شیرخوار بچے کے لئے ماں باپ کا جو پیار ہوتا ہے وہ بچے کی عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتا جاتا ہے۔ والدین کی اپنے چھوٹے یا نو عمر بچوں سے گھٹکھو خود ان کی نگاہوں میں بہت شیریں ہو سکتی ہے۔ لیکن دوسروں کو خاص طور پر باہر والوں کو احتقان لگتی ہے۔ بڑے جوش محبت کرنے والوں کے جذباتی عشق کا اختتام ایک نہ ایک دن شادی یا کورٹ شپ پر ہوتا ہے۔ شادی کے بعد ہی مون کا عرصہ دراصل گھر داری بطور والدین ذمہ داریوں اور حقوق اور عجز عمری اور دیگر مصروفیات کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

سب سے اہم یہ جاننا ہے کہ کب کسی لڑائی بھڑائی خاندانی رقابت، نفرت یا تلخی کو ختم کرنا چاہئے۔ اپنے رفیق حیات سے معمولی سے اختلاف کا نتیجہ طلاق کی صورت بھی ہو سکتا ہے۔ ایسے واقعات حقیقت میں رونما ہو چکے ہیں۔ خاندانی اور کاروباری رقابتیں دونوں فریقوں کی مکمل بربادی کا سبب بھی بن جاتی ہیں۔ تنکیاں اور نفرتیں بھی غصے کی مانند خود کشکی کا سبب ہوتی ہیں اور زندگی کو جہنم بنا دیتی ہیں۔

فرض اور وفاداری

بہترین مذہب کی بنیاد فرض اور وفاداری ہے: اپنے فرض اور وفاداری کی تعریف بیان کریں اور ان کی بنیاد پر اپنی زندگی بسر کریں۔

اپنے خاندان، دوستوں، ساتھیوں، سوسائٹی، شہر ریاست، ملک اور دنیا پر ترتیب کے لحاظ سے آپ کے فرض اور وفاداریاں عائد ہوتی ہیں۔ کسی بھی لڑائی کی صورت میں پہلے خود یہ فیصلہ کریں کہ آپ کا فرض کیا بنتا ہے اور آپ کی وفاداری کا کیا تقاضا ہے۔ آپ اپنے پڑوسی سے نفرت کرتے ہیں لیکن اگر کوئی ڈاکو یا چور اچلے اسے دھمکی دیتے ہیں یا اسے لوٹنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ آپ کا فرض بنتا ہے کہ اس کی مدد کریں۔ آپ اپنے ملک سے ناخوش ہو سکتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی غیر ملکی آپ کے ملک کو برا بھلا کہتا ہے یا گالیاں دیتا ہے تو یہ آپ کی وفاداری کا تقاضا ہے اور آپ پر فرض ہے کہ آپ اس کا منہ توڑ جواب دیں اور اپنے ملک کی شان و شوکت کا دفاع کریں۔ آپ اپنے بوڑھے والدین سے



تخفے کو بآسانی تلاش کر لیتا ہے تو اس شخص کے دل میں اس کی بہت کم اہمیت رہ جاتی ہے۔ لہذا قدرت نے فیصلہ کیا کہ انسان کو اس تخفے کے حصول کے لئے محنت و مشقت اور سخت جدوجہد کرنی چاہئے۔ قدرت چاہتی تو اس تخفے کو بآسانی دنیا کے بلند ترین پہاڑ چوٹی یا دنیا کے گہرے ترین سمندری تہ آتش فشاں کے دیکتے دہانوں میں یا جسے ہونے لگی شیر زمین تک بھی رکھ سکتی تھی۔

لیکن قدرت نے اپنے اس بیش قیمت تحفے کو ایک بے انتہا مشکل مقام پر رکھ دیا جہاں کوئی بھی نہیں صرف چند ہی اسے پاسکتے تھے اور قدرت نے اپنے عظیم ترین دامن سے اس تحفے کو ہر فرد کے ذہن میں رکھ دیا۔ اب انسانوں کو بس یہی کرنا تھا کہ اپنے آپ کو دریافت کریں اپنی مخفی صلاحیتوں اور قوتوں کی پہچان کر سکیں اور قدرت کا وہ اصول تحفہ حاصل کر لیں۔

یہ تحفہ کیا ہے؟ یہ تحفہ امید اور صلاحیت کا ہے۔ انسان کو اس بات پر دسترس حاصل ہے کہ وہ جس بچ کی خواہش کرتا ہے اس کی نہ صرف امید رکھ سکتا ہے بلکہ اسے حاصل کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔

یہ کہانی ہر فرد کے لئے ہے۔ تقریباً ہر انسان اپنے آپ کو سمجھنے اور خود کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ نت نئی باتیں سیکھتا ہے۔ بہتری کے حصول کی جدوجہد کرتا ہے اور بالآخر خوشی اس کی حتمی تمنا ہوتی ہے۔

بعض انسان اس کوشش میں کامیاب رہتے ہیں بعض ناکام۔ لیکن ان کی یہ سعی انہیں قدرت کے ان خصوصی تحفے کے حصول کی کوشش سے نہیں روکتی جو ان کے اپنے اندر پوشیدہ ہے۔ ہر ایک اپنی خواہش کی تکمیل کے لئے کوشش کرتا ہے اور وہ اس مرحلے کے دوران اور اس کوشش کا پھل ملنے پر خوش ہو جاتا ہے۔

آپ کو بھی چاہئے کہ اپنے آپ کو تلاش کرنا (خود شناسی) کے عمل کا آغاز کردیں اور قدرت کے عطا کردہ اس بیش بہا تحفے کو ڈھونڈ نکال کر اس کو اپنے مصرف میں لے آئیں۔ اصل چیز آرزو اور جدوجہد ہے۔ آپ کوشش تو کریں خوشیاں آپ سے زیادہ دور نہیں ہیں۔

اور فرائض برابر کے ہیں۔ ایسی صورت میں آپ کا رویہ ایک بچ کا سا ہونا چاہئے اور اسی انداز سے فیصلہ بھی کرنا چاہئے۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ آپ کسی قسم کے احساس جرم کے بغیر قدم اٹھائیں اور عمل کریں۔ آپ کو اپنے فیصلے پر شرمندگی یا ندامت نہیں ہونی چاہئے۔

آگہی کسی تلاش کا بہترین مقام: بہت سے لوگ خوشی کے حصول کے لئے مختلف ذریعوں کو آزما رہے ہیں۔ اس ضمن میں ایک کہانی بھی ہے جو ذیل میں پیش کی جا رہی ہے۔

قدرت نے ہر انسان کو ایک بیش قیمت تحفے سے سرفراز کرنے کا فیصلہ کیا لیکن سوچا کہ اس تحفے کو کہاں رکھا جائے۔ اگر کوئی بھی شخص قدرت کے اس خصوصی

نہ اتفاق کرتے ہوں لیکن ان کے بیمار پڑنے کی صورت میں آپ کو لازمی ان کی دیکھ بھال اور تیمارداری کرنی ہے۔ شوہر اور بیوی کتے بلیوں کی طرح آپس میں لڑتے رہتے ہوں لیکن انہیں اس بات پر مرنے مارنے پر اور جان کی بازی لگا دینے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔ اگر بات دوسرے کی زندگی بچانے پر آن پڑے۔ ان میں احساس فرض اور وفاداری اسی انداز کی ہونی چاہئے۔ جھگڑے اور لڑائی کی صورت میں کسی شخص کے لئے یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ اس کا فرض کہاں بنتا ہے۔ جیسے کہ بھائی اور بہن بیوی اور ماں یا شوہر اور بھائی آپ سے مخالف عمل کے طلبگار ہیں اور دونوں ہی اپنی اپنی جگہ درست ہیں اور آپ کی دونوں مقابل کے ساتھ وفاداری

پانی پانی انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ پانی کے حصول کے لیے جسم کا ہر عضو فعال رہتا ہے۔ جسم اور دماغ کی بہتر کارکردگی کے لیے روزانہ کم سے کم 3/4 گالون پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقدار سے کم پانی پینا صحت کے لیے نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر موسم گرم اور خشک ہو تو اس سے بھی زیادہ پانی پینا چاہیے۔ کیونکہ موسم گرم میں پسینے کے ذریعے جسم کے فاسد اور مضر مادے تو خارج ہوتے ہی ہیں لیکن ساتھ ساتھ ضروری نمکیات بھی خارج ہو جاتی ہیں جس کے باعث ایسی کمزوری پیدا ہوتی ہے جو صرف زیادہ مقدار میں پانی پینے سے ہی بحال ہو سکتی ہے۔ جگر اور گردن کو درست کام کرنے کے لیے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ جسم میں داخل ہونے والی الکحل، خراب خوراک کے مضر اثرات، مضر غذائی ادویات کی تیزابیت کو خارج کرنے میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔ کم پانی پینے کے باعث نظام ہضم بھی بہتر طور سے کام نہیں کر سکتا۔ قبض، سرکاردہ، ہیٹجس، چڑچڑاہٹ، آرتھرائٹس اور کمزوری جیسے امراض صرف کم پانی پینے کے سبب لاحق ہوتے ہیں۔ پانی کی مناسب مقدار انسانی جسم میں ہونے والی اندرونی تبدیلیوں میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پانی تازہ خون بناتا ہے۔ سادہ پانی صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ جسم کا ہر فعل پانی کا مرہون منت ہے۔ خاص طور پر طبی و کیمیائی عوامل، قوت مدافعت، جسمانی خلیات کی آکسیدیشن قائم رکھنے کے لیے پانی ایک لازمی جزو ہے۔ پانی کی کمی جسمانی افعال پر بڑی طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ پانی کی کمی کے سبب خون میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے کورنری رگوں میں صلابت اور آکسیجن کی روانی میں خلل واقع ہوتا ہے۔ فشار خون کے سبب اعصاب و عضلات کی کمزوری، بدترج جسمانی اعمال کو مست کردینے والی تحریکات ہیں جو بالآخر کمزوری، اختلاج قلب کے علاوہ حملہ قلب پر منتج ہوتی ہیں۔



نیند میں چلنا اور باتیں کرنا، نفسیاتی عارضہ

یہ ایک خطرناک عارضہ ہے جس میں مریض نہ صرف خود اپنے لیے بلکہ دیگر افراد کے لیے بھی خطرے کا باعث بن سکتا ہے



نیند میں چلنا اور دوران نیند باتیں کرنا ایک عجیب و غریب نفسیاتی عارضہ ہے۔ یہ مرض خواتین کی نسبت مردوں میں زیادہ ہوتا ہے اگر عمر کے لحاظ سے دیکھا جائے تو بچوں اور نوجوانوں میں خصوصاً 12 سال سے کم عمر بچوں میں اس کا تناسب زیادہ ہے۔ مگر بچوں میں عمر کے ساتھ یہ عادت ختم ہو جاتی ہے۔

عموماً نیند میں چلنے اور باتیں کرنے کو عادت خیال کیا جاتا ہے جبکہ حقیقتاً یہ ایک نفسیاتی عارضہ ہے جس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس عارضے میں فرد نیند کی کیفیت کے دوران مختلف سرگرمیاں انجام دیتا ہے، ان سرگرمیوں میں روزمرہ کے گھر کے کام، فون کالز کرنا، فریق کھول کر پانی پینا، کپڑے تبدیل کرنا، واش روم جانا یہاں تک کہ گھر سے باہر نکل جانا یا گاڑی ڈرائیو کرنا وغیرہ شامل ہیں اور یہ سب سے خطرناک صورتحال ہے اگر مریض گھر سے



بہر نکلے یا گاڑی ڈرائیو کر کے لے جائے، یہ کیفیت نہ صرف مریض بلکہ دیگر افراد کے لیے بھی خطرے کا سبب بن سکتی ہے۔ اسی طرح نیند میں چلنے کا عارضہ اس وقت شہید صورت اختیار کر گیا جب مغرب میں نیند کی حالت میں قتل کی وارداتوں کے کئی کیسز درج کیے گئے۔

حیرت اور دلچسپی کی بات یہ ہے کہ جاگنے کے بعد مریض میں ان سرگرمیوں کی ذرا بھی یادداشت موجود نہیں ہوتی اور پیش آنے والے سارے حالات و واقعات دماغ سے محو ہو چکے ہوتے ہیں۔ نیند کے دو مراحل ہوتے ہیں ایک Rapid Eye Movement جس کا دورانیہ کم ہوتا ہے اور اس دوران خواب زیادہ آتے ہیں اور دماغ بھی متحرک ہوتا ہے، دوسرا Non Rapid Eye Movement جس کا دورانیہ زیادہ ہوتا ہے۔ نیند میں چلنے اور باتیں کرنے کی کیفیت Non Rapid Eye Movement میں ہوتی ہے۔ دوران نیند چلنے میں مریض مکمل طور پر گرد و پیش سے بیگانہ ہوتا ہے جبکہ نیند میں بولنے کی کیفیت میں مریض

الرجی کیوں ہوتی ہے

آنکھوں کا سرخ ہونا، جلد پر سوزش، متلی کی کیفیت اور مسلسل کھانسی یا چھینک الرجی کی عام شکایات ہیں جس کے لیے اینٹی الرجی ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے



الرجی جسمانی مدافعتی نظام کا بیش حساسیت عارضہ ہے یہ بیش حساسیت (Hypersensitivity) کی چار قسموں میں سے ایک قسم ہے۔ الرجی میں فرد کا مدافعتی نظام ماحول کی کسی بے ضرر شے کے خلاف رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ الرجی کی وجہ بننے والے جز کو الرجین کہتے ہیں یہ الرجین چھوٹے سانس لینے سے یا انجیکشن کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر مخصوص علامات پیدا کرتے ہیں۔



عام طور پر کسی بھی فرد کے جسم میں ان الرجین کے داخلے پر خون میں موجود اینٹی باڈیز ان پر قابو پالیتی ہیں مگر الرجی کے مریض میں الرجین داخل ہو کر اپنی علامات ظاہر کر دیتے ہیں۔ ہمارے جسمانی مدافعتی نظام کا کام خوردبینی اجسام کے اینٹی جن کو جسم میں کسی نقصان یا تباہی پیدا کرنے سے روکنا ہے۔ الرجی میں

جانا، جلد پر سوزش، متلی کی کیفیت ہونا، مسلسل کھانسی آنا، جلد پر سرخ دھبے اور بارہک والے الرجی کی صورت میں یہ شکایات ہو جاتی ہیں۔ اس سے محفوظ رہنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ جن چیزوں سے آپ کا جسم الرجک ہو رہا ہے ان سے بچیں۔ کیونکہ اب تک الرجی کا کوئی میڈیکل علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے بلکہ صرف طبی اور ادویہ وغیرہ کی مدد سے الرجی کے نقصانات کو دور کیا جاتا ہے۔

بھی یہی عمل ہوتا ہے مگر اس میں جسمانی مدافعتی نظام غلطی سے بے ضرر جز کے خلاف اینٹی باڈیز بنانے لگتا ہے۔ الرجی ماحول کے کسی عنصر، مخصوص ادویہ، کسی سبزی و پھل یا غذا سے ہو سکتی ہے۔ کچھ افراد مختلف اشیاء کے حوالے سے بھی حساسیت رکھتے ہیں مثلاً کئی افراد کو گرد و دھوئیں سے الرجی ہوتی ہے اور انہیں گرد سے فوراً چھینکیں آنے لگتی ہیں یا مخصوص قسم کی بو وغیرہ سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ الرجی فرد پر اندرونی و بیرونی اثرات ظاہر کرتی ہے۔ جیسے آنکھوں کا سرخ ہو

خوبصورتی کا اک نیا جہاں

سیرم!

لگنے سے پہلے بیوٹی پروڈکٹ پر موجود لیبل کو بہت احتیاط سے پڑھیں اور استعمال کے بعد فوری طور پر کوئی دوسری سنگھاری مصنوعہ استعمال کرنے سے گریز کریں

لگنے سے پہلے بیوٹی پروڈکٹ پر موجود لیبل کو بہت احتیاط سے پڑھیں اور استعمال کے بعد فوری طور پر کوئی دوسری سنگھاری مصنوعہ استعمال کرنے سے گریز کریں



جو آپ کی اپنی جلد کی ضروریات کے مطابق جلد کے لیے موزوں ہو۔

سیرم، آخر بے کیا؟

سب سے پہلے یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ سیرم اصل میں کیا ہیں؟ مثال کے طور پر ہم میں سے کچھ اسے جسمانی مائع جیسا کہ بلڈ سیرم (Blood Serum) کے طور پر جانتے ہوں گے لیکن سنگھاری دنیا میں اس کی تعریف بہت وسیع ہے۔ سیرم ایک ایسا سنگھاری جز ہے جو جلد کی حفاظت کے لیے خصوصی طور پر بے حد زود اثر ہے۔ مختصراً یہ کہ بہت ہی خاص سنگھاری کریموں اور لوشن میں سیرم موجود ہوتا ہے۔

سنگھاری سیرم ایسے فارمولاز سے تیار کیے جاتے ہیں جو واٹر-میڈ یعنی پانی کی اساس کے حامل ہوتے ہیں جن میں تھوڑی سی مقدار میں سیلیکون (Silicone) شامل کیا جاتا ہے جو کہ خاموشی سے جلد پر مؤثر انداز میں اثر کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ سیرم بے انتہا تیز اثر اور زود اثر ہونے کی وجہ سے براہ راست جلد کی گہرائی میں جا کر اثر دکھاتے ہیں جبکہ جلد کے لیے تیار کردہ دوسری سنگھاری مصنوعات میں یہ خاصیت نہیں پائی جاتی جیسا کہ ماسچر اور جو کہ بنیادی طور پر صرف جلد کی اوپری سطح پر کام دکھاتے ہیں۔

لیکن پینڈیگی اور حیرت و مسرت کے ملے جلے بہت کم پیمانہ کی جب دو سال کے وقفے کے بعد دوبارہ کالج کے زمانے کی دوست ماہم سے ملاقات شہر کے ایک مشہور شاپنگ مال میں ہوئی تو اس نے مجھے بہت شگفتہ و تروتازہ نظر آ رہی تھی اور میں نے اس سے پوچھا، اب اعتراف کر بھی لو؟ کیا یہ (Botox) کا کمال ہے یا پھر تم نے کسی قسم کی ایک مرمری کروائی ہے؟ ماہم نے قہقہہ لگایا، اور پھر میری کی گئی توصیف و ستائش سے بے اختیار آ رہی تھی۔

اس نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے کہا کہ مرمری بے یقینی دیکھتے ہوئے اس نے مجھ پر کڑے ہوئے مجھے بتایا ”میں تمہیں اپنی حسین جوانی جلد کے راز میں شریک کر رہی ہوں، میں اپنا جلد پر کاسٹک سیرم استعمال کرنا شروع کر چکی ہوں اور تم دیکھ رہی ہو کہ یہ میری جلد پر کس قدر کارآمد ہے۔“

سیرم (Serums)؟ میں نے ان کے بارے میں کچھ سنا تھا لیکن یہ نہیں جانتی تھی کہ یہ اتنے پڑ اثر دیتے ہیں جب تک کہ میں نے خود اپنی آنکھوں

سیرم کی جلد پر ان کا اثر نہ دیکھ لیا۔ اس نے اسی وقت اپنے دل میں یہ عہد کر لیا کہ میں بھی اس معجزاتی نتائج والی پروڈکٹ کو استعمال کروں گی۔

اس سے بہت سی خواتین اس نئی جلد پروڈکٹ کے بارے میں نہیں جانتیں جو کہ آج کل بہت سے مشہور برانڈز اور بیوٹی کلینکس میں بڑے پیمانے پر استعمال کی جا رہی ہے۔ جیسے آپ بھی استعمال کرنا چاہتی ہیں تو یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ سیرم لگانے سے پہلے کچھ اس کے بارے میں جان لیں تاکہ نہ صرف اسے صحیح طریقے سے استعمال کر سکیں بلکہ اپنے لیے سیرم کا انتخاب بھی کر سکیں

زیادہ قیمت ادا کرتی پڑتی ہے لیکن اس کی قدر و قیمت و افادیت اس کے لیے ادا کی جانے والی قیمت سے کہیں زیادہ ہے۔

سیرم کا انتخاب

کے اور کیوں بیوٹی سیرم کے استعمال کی ضرورت پڑتی ہے اور کوئی اسے کیسے استعمال کر سکتا ہے؟ یہ اور اس جیسے بہت سے سوالات آپ کے ذہنوں میں گردش کر رہے ہوں گے، ہم میں سے بہت سی خواتین پر انٹرم ٹائم پر پی وی پر چلنے والے کسی پڑکش اشتہار کو دیکھ کر سیرم پر مبنی سنگھاری مصنوعہ خریدنے کا فیصلہ کر لیتی ہیں لیکن یہ اسے خریدنے کی انتہائی احتیاط و وجہ ہے۔ یہ سب سے بہتر ہے کہ کسی ماہر اور تجربہ کار بیوٹی ایکسپٹ سے مشورہ کیا جائے اور اس کے مشورے سے موزوں سنگھاری مصنوعہ کا انتخاب کیا جائے تاکہ سیرم اپنے استعمال کرنے والے کے سنگھاری مسائل کے لیے کارآمد ثابت ہو سکے۔

مارکیٹ میں متعدد اقسام کے سیرم براؤن و ہیون، جھریوں، ڈھلکی ہوئی جلد، بے جان اور پھکی رنگت والی جلد، جلدی سوزش اور

علاوہ ازیں سیرمز بیوٹی کریمز کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ جلد میں جذب ہوتے ہیں، اس میں 10 گنا زیادہ اہم اور فعال سنگھاری جز پائے جاتے ہیں یہ جلد کی حفاظت کے لیے کسی بھی دوسری سنگھاری پروڈکٹ سے کہیں زیادہ مؤثر ہیں۔ سب سے بہترین بات یہ ہے کہ اس کی تیز ترین جذب ہونے کی صلاحیت کی وجہ سے آپ کو اس کی بہت تھوڑی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے اس لیے گوکہ آپ کو اس کی



اس جیسے متعدد جلدی مسائل کے لیے موجود ہیں۔
سیرم کے بارے میں ذیل میں دی گئی معلومات
موزوں پروڈکٹ کے انتخاب میں آپ کی مدد
کریں گی۔

• بیوٹی پروڈکٹ پر موجود لیبل کو بہت احتیاط سے
پڑھیں یہ معلوم کرنے کے لیے کہ اس میں شامل
کیا گیا سیرم کونسا ہے۔

• سیرم میں موجود رینٹینول (Retinol) جلدی
خلیات کے اگلے پلٹنے کے عمل کو تحریک دیتا ہے۔

• ٹیٹرا پپٹائڈز (Tetra Peptides) جیٹھا
پپٹائڈز اور رینٹینول ایسے سیرمز ہیں جو جھریوں
اور تناؤ سے محروم ڈھلکی ہوئی جلد کے لیے مددگار
ثابت ہوتے ہیں۔

• جھریوں اور شکنوں کو ہموار کرنے کے لیے
آرجیلائن (Argieline) کا مشورہ بھی دیا جاتا
ہے۔

• اگر آپ کا مسئلہ سورج کی الراولٹ ریز کی وجہ
سے جلد کا جھلس جانا ہے تو اس کے لیے آپ کو
وٹامن C کی ضرورت ہے۔

سیرم جرماد کرتے ہیں

گلیکولک ایسڈ (Glycolic Acid) لیکلک
ایسڈ (Lactic Acid) اور الفا ہائیڈروکسی پر مشتمل
سیرم جلد کی اوپری مردہ تہہ کو ہٹانے میں مدد کرتے
ہیں جبکہ بینزول پراکسائیڈ (Benzoyl Peroxide)
اور سیلی سائیکلک ایسڈ (Salicylic Acid)
جلد کے خلیات کی تازہ ٹوٹ پھوٹ سے
تحفظ فراہم کرتے ہیں حتیٰ کہ اس وقت بھی جب یہ جلد
کے مسامات میں گہرائی تک جذب ہو کر خلیات کو
مندمل کرنے کا عمل کر رہے ہوں۔

کیا آپ اپنی جلد پر موجود گہرے براؤن دھبوں
سے پریشان ہیں؟ تب آپ کو ایسے سیرم کی ضرورت
ہے جس میں (Hydroquinone) شامل ہو جو کہ
جلد کے نچلے خلیات میں موجود میلانن کو توڑنے
پھوڑنے کے لیے مؤثر طور پر کام دکھاتے ہیں اور اس
کی پیداوار میں مزاحمت کرتے ہیں۔ سیرم جس میں
(Arbutin) کو جیک (Kojic) ایزیلک ایسڈ
(Azelaic Acids) وٹامن C اور
(Licorice) نامی سیرمز موجود ہوں غیر معمولی طور پر



کریں، اس کی تھوڑی سی مقدار آپ کے ہر
چہرے کے لیے کافی ہوگی، زیادہ مقدار نقصان
ضائع کرنے کے مترادف ہوگی۔

• یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنی دھبہ دار
ایسے سیرم جو جھریوں، ڈھلکی ہوئی جلد، اپنی
داغ دھبوں کے لیے استعمال کیے جانے لگی
انہیں سونے سے پہلے استعمال کیا جائے تو زیادہ
بہترین نتائج دیتے ہیں کیونکہ اس صورت میں
سنگھاری مصنوعہ کو مؤثر طور پر کام دکھانے
لے اضافی وقت مل جاتا ہے۔

• عام طور پر سیرم پتلی پلاسٹک ٹیوب میں
دستیاب ہوتے ہیں جن کے سرے پر ہارڈک
توزل لگا ہوا ہوتا ہے جب اس ٹیوب کو دبایا جاتا
ہے تو سیرم ایک ننھے سے قطرے کی صورت میں
خارج ہوتا ہے۔ ہمیں اس کے بنائے والے
شکر گزار ہونا چاہیے کہ اس طرح سے یہ اس کے
مقدار میں استعمال کو یقینی بناتا ہے۔

آپ کو سیرم میں کیا دیکھنا چاہیے؟

سب سے پہلے، سیرم میں موجود جرم کے واسطے
غور سے پڑھیں اگر یہ آپ کی ضرورت پر پورا
ہے تو اسے خریدیں۔
سیرم کی ساخت ہلکی اور لطیف ہونی چاہیے کہ
بہت گاڑھا ہوگا تو یہ چہرے کے مسامات بند کرے گا
سبب بن سکتا ہے۔

اسے اس قابل ہونا چاہیے کہ یہ آپ کی جلد کی
فوری طور پر جذب ہو جائے تاکہ اس میں شامل
اجزاء فوراً اپنا عمل شروع کر دیں۔ اس کا مطلب یہ
ہے کہ اسے نارمل مونچھ انڈر اور گہیزنگ لوشن
مقابلے میں جلد کی زیادہ گہرائی میں جانا چاہیے۔
اسے فوری جذب ہونے کی صلاحیت کا مالک ہونا
چاہیے۔

سیرم اگر روغنی اساس پر مبنی ہو تب بھی چہرے پر
اسے استعمال کرنے کے بعد جلد زیادہ چمکی ہوگی
ہونی چاہیے اور اس کے خاص فارمولے میں شامل
اجزاء ایکٹو اور زود اثر ہونے چاہئیں۔

حساس جلد (جو کیمیکلز کے استعمال سے جلدی انکشن
دکھاتی ہو) کے لیے آئیڈیل ثابت ہوتے ہیں۔
اگر آپ کو اپنی جلد خشک اور جلد پر جلن سی ہوتی ہوئی
محسوس ہو رہی ہے تو اسے نرم و گداز بنانے کے لیے
آپ کو ایسا سیرم استعمال کرنا چاہیے جس میں
(Hyaluronic Acid) شامل کیا گیا ہو۔

چہرے پر لگانے والے "Face Serum"
چاہے روغنی اساس پر مشتمل ہوں یا آبی اساس پر، یہ
ہر صورت میں پانی کی کمی سے متاثرہ جلد کی سرخی و
سوزش، داغ دار و دھبے دار جلد اور باریک شکنوں اور
جھریوں والی جلد پر مؤثر طور پر کام دکھاتے ہیں۔
بالوں کے لیے خصوصی طور پر تیار کردہ سیرم تیل اور
سیلیکون (Silicones) سے بنائے جاتے ہیں، یہ
بالوں کی اوپری جھلی پر باریک تہہ کی صورت میں جم جاتے
ہیں اور بالوں کو نرمی، ہمواریت اور چمک فراہم کرتے

آپ سیرم کس طرح استعمال کریں گی؟
• ہمیشہ تازہ دھلی ہوئی صاف جلد پر سیرم استعمال
کریں، سیرم لگانے کے بعد جلد پر فوری طور پر کوئی
سنگھاری مصنوعہ مثلاً سن بلاکس یا مونچھ انڈر لگانے سے
پرہیز کریں۔ سیرم لگانے کے بعد کم از کم 15 منٹ تک
انتظار کریں تاکہ سیرم جلد میں اچھی طرح سے جذب
ہو جائے۔

• جلد پر لگانے
کے لیے سیرم کی
بہت تھوڑی
مقدار استعمال



تپ کا ہی اور مسلسل بہتی ناک

اگر بچے کی ناک بہہ رہی ہے تو طبیعت کی خرابی کی دوسری علامات بھی تلاش کریں۔ موسم بہار میں درختوں سے جھڑ جانے والے زردانے اور موسم گرما میں گھاس تپ کا ہی کا سبب بنتی ہے



CHILD HEALTH GUIDE

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

تپ کا ہی (Hay fever)

تپ کا ہی ایک ایسی الرجی کا نام ہے جو گھاس پھوس اور پودوں درختوں کے زردانوں (Pollen) سے ہوتی ہے جس کی وجہ سے ناک بہنے، چھینکیں آنے اور آنکھوں میں خارش ہونے کے ساتھ ساتھ آنکھوں میں پانی بھر آنے کی شکایات عام طور پر سامنے آتی ہیں۔ کچھ عرصہ پہلے روایتی طور پر یہ سمجھا جاتا تھا کہ یہ الرجی صرف بڑے بچوں یا بالغوں میں ہی ہوا کرتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ الرجی چھوٹے بچوں میں بھی بے حد عام ہے۔

تپ کا ہی ایسی الرجی ہے جو خاندانوں میں موروثی طور پر موجود ہوتی ہے اکثر یہ ایسے افراد کو زیادہ متاثر کرتی ہے جو وودھی سے متعلقہ عارضوں میں پہلے سے ہی مبتلا ہوں ایسے افراد کے مناعی نظام (Immune system) میں ایسا میلان پایا جاتا ہے جو غیر ضرر رساں مادوں کے خلاف ضرورت سے زیادہ رد عمل

ظاہر کرتے ہوئے مخصوص اینٹی باڈیز (IgE antibodies) کو پیدا کرنے لگتا ہے یہ اینٹی باڈیز مختلف کیفیات کی زنجیر کو تحریک دیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہشامائن سمیت دیگر ضد سوزش کیمیکلز خارج ہونے لگتے ہیں اور یہی کیمیکلز تپ کا ہی کی علامات کی وجہ ہوتے ہیں۔

موسم بہار میں مختلف درختوں شاہ بلوط اور کیدار سے جھڑنے والے پولن (زردانہ) کی وجہ سے یہ مرض ہو جایا کرتا ہے اور موسم گرما میں اس کا سبب (پچھو) گھاس ہوا کرتی ہے۔

اس موسم کا آغاز عام طور پر مئی کے شروع میں ہوتا ہے لیکن یہ مارچ کے ابتدائی دنوں سے لے کر جولائی کے آخر تک جاری رہتا ہے بہت سے بچوں میں اس کے اثرات اکتوبر تک نظر آتے ہیں۔

علامات

• ہر موسم بہار یا گرما میں بچے کی ناک میں خارش

ہونے لگے اور وہ گلے میں سوزش اور خارش، حلق میں تکلیف اور بند ناک کی شکایت کرے۔

- بچے کی ناک سے رطوبت کا اخراج۔
- خارش زدہ سرخ اور پانی سے بھری ہوئی آنکھیں۔
- کبھی کبھی آشوب چشم کی بھی شکایت بڑی عمر کے بچوں میں کس کساہٹ محسوس ہونے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔

احتیاط

ان علامات کے ظاہر ہوتے ہی بچے کا بخار چیک کریں۔ اگر اسے بخار ہے تو یہ امکان ہے کہ بچے کو یا تو شند لگ گئی ہے یا وہ کسی قسم کے انفیکشن کا شکار ہو گیا ہے۔ ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر بچے کی آنکھوں پر رکھ دیں تاکہ اس کی آنکھوں کی خارش کچھ کم ہو سکے اور وہ اپنی آنکھوں کو مسنے اور رگڑنے سے گریز کرے۔

بڑے بچے کو ٹشو پیپر ز اور وہیلین دیدیں تاکہ وہ

اگر اپنی ناک میں سوزش یا خارش محسوس کرے تو وہیلین کا استعمال کرے اور بہتی ہوئی ناک کو ٹشو سے صاف کرتا رہے۔

یہ اندازہ لگائیں کہ بچے کی چھینکیں کو کس چیز سے تحریک مل رہی ہے اس سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ وہ کیا چیز ہے اور کس وقت بچے پر اثر انداز ہوتی ہے۔

آپ مکمل طور پر الرجی پیدا کرنے والے اسباب یا سراغ نہیں لگا سکتیں یا انہیں روک نہیں سکتیں لیکن بہت حد تک احتیاط ضرور کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر دانت بچے کے کمرے کی کھڑکیاں بند رکھیں تاکہ درختوں سے گرتی ہوئی گونٹیں یا ان کے ذرات بچے کی الرجی کی تحریک نہ دے سکیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ موسم بہار میں درختوں سے بہت بڑی تعداد میں پولن (زردانہ) گرا کرتے ہیں خاص طور پر صبح اور سہ پہر کے وقت ان اوقات میں بچے کو باہر نہ جانے دیں۔

اس کے علاوہ بچے کو گھاس پھوس والی جگہوں سے بھی دور رکھیں بچے کو گاڑی میں لے کر باہر جا رہی ہیں تو پارک یا درختوں کے درمیان سے گزرتے ہوئے جہاں زردانے زیادہ تعداد میں گرے ہوئے ہوں گاڑی کے شیشے بند رکھیں۔

مقصد یہ ہے کہ آپ اس قسم کی احتیاطی تدابیر اختیار کر کے الرجی کے حملے کو روک سکتی ہیں۔

علاج

ڈاکٹر اس الرجی کی تکلیف کم کرنے کے لیے علاج تجویز کر سکتا ہے یہ علاج سوزش زدہ آنکھوں میں ڈالنے کے لیے ڈراپس ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ ناک سے لیے اسپرے یا اسٹیرائڈ دوائیں دی جاتی ہیں۔ اینٹی ہشامائن سے ناک میں ہونے والی خارش اور رطوبت کے بہاؤ کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

وہ شخص جو تپ کا ہی میں بار بار مبتلا ہو جاتا ہو اس کے لیے بہتر ہے کہ وہ پہلے سے اس کی دوائیں دینا احتیاط کے طور پر استعمال کرتا رہے۔ ڈاکٹر اس کے لیے نوزل اسپرے اور آنی ڈراپس تجویز کر سکتے ہیں آنے والی پریشانیوں سے اسے محفوظ رکھ سکیں۔

یہ دوائیں پولن کا موسم شروع ہونے کے دو تین ہفتے پہلے سے دن میں 3-4 مرتبہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔





جواسے اس تکلیف سے نجات دلا سکتی ہیں۔
 • اگر بچے کی صرف ایک ناک بہہ رہی ہو اور جھانکنے پر اس میں کوئی چیز پھنسی ہوئی دکھائی دے تو آپ خود سے اسے نکالنے کی کوشش نہ کریں اگر وہ چیز بہت چھوٹی ہے اور ضرر رساں نہیں ہے تو باہر نکالنے کے بجائے اسے اندر دھکیلنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔
 اگر بچے کی ناک سے بہنے والی رطوبت بدبودار اور عفونت زدہ ہے تو دیر کیے بغیر اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

آپ کیا کر سکتی ہیں؟

بیماری کی صورت میں صبح سویرے دیا جانے والا کوئی گرم مشروب بچے کی ناک کھول سکتا ہے۔ ورزش سے بھی ناک کھل جاتی ہے۔ اس لیے بچے کو جلد بے دار ہونے اور ورزش کرنے کی ہدایت کریں۔
 بچہ اگر چھوٹا ہے تو اس کی ناک کا ایک انتھنا بند کر کے اسے دوسرا انتھنا صاف کرنے کی تربیت دیں۔
 بچے کی ناک صاف کرنے کے لیے پکڑے اور رومال وغیرہ جراثیم زدہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان کی جگہ پر نیم گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کاشن دول یا واپس استعمال کرائیں۔ ناک صاف کرنے کے بعد اس کے انتھنوں میں پیپرولیم جیلی لگا دیں۔

ضممی نوائیں اور علاج

اروما قرانی کے عرقیات سے بھاپ لینے کا عمل ناک بہنے کی تحریک کو کم کر سکتا ہے۔
 غذائی قرانی بھی کارآمد ہو سکتی ہے لیکن اس کا انحصار ناک بہنے کی وجہ کے تعین پر ہوتا ہے۔



عام طور پر ناک کی یہ رطوبت بغیر توجہ دلائے ناک کے راستے حلق میں اتر جاتی ہے لیکن جب یہ زیادہ ہو جائے تو اس کی کچھ مقدار ناک سے باہر آنے لگتی ہے بچوں میں بہتی ہوئی ناک کا زیادہ تر سبب یا تو ٹھنڈ لگنا ہوا کرتا ہے یا پھر کسی قسم کا وائرل انفیکشن۔
 یہ عام طور پر زیادہ خطرناک یا نقصان دہ نہیں ہوتے سوائے ان بچوں کے جو خود ہی ناک کے ذریعے اسے باہر نہیں نکال پاتے۔

گرمیوں کی ابتدا میں اگر ناک بہتی ہو چھینکیں آرہی ہوں اور ان کے ساتھ آنکھوں میں بھی جلن ہو رہی ہو تو پھر تپ کا ہی کامکان ہوا کرتا ہے۔ یا پھر وہ بچے جن کے ساتھ سارا سال یہ پراہم رہتی ہے یعنی سارے سال ان کی ناک بہتی رہتی ہے وہ کسی قسم کی الرجی کا شکار ہو سکتے ہیں انہیں یہ الرجی کسی بھی چیز سے ہو سکتی ہے۔ جیسے گردوغبار سے جانوروں کی کھال سے یا کھانے پینے کی کسی بھی چیز سے یا کسی قسم کی خوشبو وغیرہ سے۔

علامات اور علاج

اگر بچے کی ناک بہہ رہی ہے تو طبیعت کی خرابی کی دوسری علامات بھی تلاش کریں۔
 وہ بچہ جسے بہتی ہوئی ناک کے ساتھ اگر بخار بھی ہو جائے اس کے لیے بچوں والا پیرا سینا مول بہتر رہتا ہے۔ پیرا سینا مول دے کر اسے صاف پانی زیادہ مقدار میں پلائیں۔ یہ علامت چونکہ کسی اور خرابی یا مرض کی بھی ہو سکتی ہے اس لیے بچے پر دھیان رکھا جائے۔
 اگر یہ علامت کسی شیرخوار بچے میں ہو جائے تو اسے گرم ماحول مہیا کرنے کی کوشش کریں۔
 بچہ اگر آپ کا دودھ پی رہا ہے تو اس کے طلب

احتیاطی تدابیر

ان کی حالت میں بچوں کو بہلانا بہت مشکل ہے۔ ناک وغیرہ کی طرف جانے کی ضد کیا کرتے ہیں اور پرچنیوں میں۔ ایسی صورت میں اگر بچہ پر جانا ہی ہے تو بچے کو ساحل کی طرف لے جائیں جہاں گھاس کی موجودگی اور درختوں کے پتوں کا زرا کم رہتا ہے۔

بچے کی دوائیں ساتھ رکھ لیں۔
 بچوں کو پولن (زردانہ) سے محفوظ رکھنے کے لیے دوا بھی ساتھ لے لیں۔

ضممی نوائیں اور علاج

بچوں میں چھنی طریقہ علاج بہت زیادہ مفید ہے۔ ناک سے جب بچے میں تپ کا ہی کی علامات آئیں اور ان کی وجہ سے اس کے پیچھے پھوٹوں کا ہونے کا امکان ہو اس وقت یہ دوائیں لائی جاتی ہیں۔

قرانی کی عرقیات سوزش کو کم کرتی ہیں اور بچے کی دوا کر کے اسے سلائے میں مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے علاوہ اروما قرانی بچے کی نفسیات پر اثر ڈالتی ہے۔
 بچے میں بھی اس کی موثر دوائیں موجود ہیں۔

سلسل بہتی ناک (Runny Nose)

سلسل بہتی ناک کی جملی میں کسی قسم کی سوزش یا تحریک ہو یا ناک خرابی ہو جائے تو ایسی صورت میں ناک سے زیادہ ریشہ یا عالی مادہ خارج ہونے لگتا ہے۔



کیسا ہونا چاہیے

پارٹی میک اپ

مرت اور تہمند جلد ہی حسن کی بنیاد ہے لہذا اسے خصوصی توجہ دیتے ہوئے دیکھ بھال رکھیں تاکہ ہر طرح کا میک اپ آپ کو دلکشی و رعنائی عطا کر سکے

اپ ایسا ہونا چاہیے جس سے آپ کی شخصیت ابھر کر سامنے آ سکے اور ساتھ ہی فطری خوبصورتی بھی نفاست کے ساتھ نمایاں ہو **نسرین شاہین**



کو نیچے سے اوپر اور اندر سے باہر کی طرف لگایا جائے۔ یہ عمل کرتے وقت جلد کو کھینچنا نہ جائے اور نہ ہی رگڑا جائے۔ کلینزر کو ایک سے دو منٹ تک لگا رہنے دیں تاکہ یہ میل اور میک اپ کو جلد کی سطح سے الگ کر لے۔ اب اسے کاٹن دول یا نشو پیر کی مدد سے صاف کر لیں اور یہ عمل کرتے وقت بھی نیچے سے اوپر اور اندر سے باہر کی طرف ہاتھ کو حرکت دیں اور آخر میں چہرہ پانی سے دھو لیں۔ کلینزر لگانے سے اپنے چہرے کو دھو کر صاف کر لیں۔ اس کے لیے اسٹنی بیکیٹیریل سوپ کا استعمال کریں جو خاص چہرے کو صاف کرنے کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے آن بیکیٹیریا کا خاتمہ ہو جائے گا جو جلد کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہر روز صبح اٹھ کر آپ کو اپنا چہرہ دھونا ہے اور پھر رات کو سونے سے قبل بھی یہی عمل کرنا ہے۔ یہ جلد کو صاف ستھرا رکھنے کا سب سے آسان طریقہ ہے۔

جلد کی صفائی کے حوالے سے ایک نپ اکثر گردش میں رہتی ہے کہ چہرے کی اسکرنگ (رگڑ کر صاف کرنا) کی جائے۔ بے شک ایکس فو لی ایشن کا عمل کریں مگر بہت ہولے اور دھیمے انداز میں۔ اگر زیادہ دباؤ اور زور سے یہ عمل کریں گی تو دباؤ کی وجہ سے مسام زیادہ تیل خارج کرے گا تاکہ دباؤ کا مقابلہ کیا جاسکے۔ یہ تیل آپ کے مسام کے منہ کو بند کر دے گا اور پھر چہرے پر دانے نکلتے لگیں گے۔ لہذا اس طرح کے مفت مشوروں سے خود کو دور رکھیں۔ چہرے اور پیشانی پر نکلنے والے دانوں کی ایک اہم وجہ جسے بیشتر خواتین و بچیاں نظر انداز کر دیتی ہیں وہ ہے بالوں پر غیر محتاط انداز میں اسپرے اور میئر جیل کا استعمال بالوں پر اسپرے

ہے۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے تو آپ کو صابن کے بجائے کوئی ایسا کاسمیک کلینزر استعمال کرنا چاہیے جس میں تیل شامل ہو صابن جلد کو اور خشک کر دیتا ہے۔ صابن کے کئی متبادل موجود ہیں۔ آپ کلینزنگ کا عمل کریم دودھ، لوشن، جیل اور لیکوئڈ سے بھی کر سکتی ہیں۔ یہ سب تیل، موم اور پانی کا مکسچر ہوتے ہیں اور ان کو اس طرح سے بنایا جاتا ہے کہ یہ مختلف قسم کی جلد پر بھی مثبت اثر مرتب کریں۔ اگر آپ سستا اور موثر نیچرل کلینزر استعمال کرنا چاہتی ہیں تو دودھ میں ایک کاٹن پیڈ بھگوئیں اور پورے چہرے پر بھیریں یہ بہت موثر کلینزر ہے۔ یہ آپ کی جلد کو صاف شفاف اور تروتازہ بنادے گا۔

چہرے پر کلینزر لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس

پختہ عمر کی خواتین کے مقابلے میں ٹین ایج لڑکیوں کو مختلف قسم کے میک اپ اور اسکن کیئر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹین ایج میں داخل ہونے والی بچی کو 13 سال کی عمر سے جلد کی دیکھ بھال کی روٹین شروع کر دینا چاہیے اس عمر میں ہارمونز میں تیزی سے تبدیلیاں آنے کے نتیجے میں کیل مہاسے نکلتے لگتے ہیں پھر جیسے جیسے ان کی عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے جلد کی ضرورت میں بھی تبدیلی آتی جاتی ہے۔ ٹین ایج لڑکیاں جو پروڈکٹس استعمال کر رہی ہیں ان پر توجہ دیں اور نوٹ کریں کہ ان کے استعمال سے کوئی منفی نتیجہ تو نہیں نکل رہا ہے؟ ٹین ایج لڑکیوں کو پتہ ہونا چاہیے کہ ان کی جلد بہت حساس اور نرم و نازک ہوتی ہے غیر معیاری اور سخت مصنوعات کا استعمال ان کی جلد کو منفی انداز میں متاثر کرے گا اور نتیجے میں جلد پر دانے اور کیل مہاسے نمودار ہو جائیں گے مسامات کے منہ کھل جائیں گے اور اسی طرح کے دیگر مسائل بھی پیدا ہوں گے اسی لیے ان کو تاکید کی جاتی ہے کہ یہ کم سے کم میک اپ پروڈکٹس کا استعمال کریں۔ اس سے ان کی جلد بھی محفوظ رہے گی اور لڑکیاں میچور نظر آنے کے بجائے کم عمر نظر آئیں گی۔ یہ ان کا حق بھی ہے اور وقت کی اہم ترین ضرورت بھی۔ لہذا ٹین ایج گم مقدار میں مگر معیاری میک اپ پروڈکٹس کا استعمال کریں۔

کلینزنگ کے مثبت اثرات

جلد کی دیکھ بھال کی روٹین میں کلینزنگ پہلا قدم

بعد "عید ملن پارٹی" عید بعد از عید کا سماں ملنے ہے اس کی اپنی ایک الگ اہمیت ہوتی ہے مانی ٹانفی اور سماجی سطح پر عید ملن پارٹی کی بنیاد مگر کیلینڈر پر عید ملن پارٹی بھی کچھ کم اہم ہوتی ہے دوستوں اور عزیزوں کے ساتھ کچھ وقت باقی سے گزارنے اور عید کی خوشیاں تازہ کرنے کے لیے عید ملن پارٹی کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہ بہت شام ہوتی ہے جو دوستوں کے ایک گروپ کے ساتھ مل جاتی ہے بعض اوقات عید کے دن کے توسط سے برسوں کے چھترے دوست و ملنے ہوتے ہیں ویسے بھی عید کے دن جو سماں ملنے میں نہیں پاتے وہ عید ملن پارٹی میں ملنے کا اہتمام پارٹی کی اپنی ایک خاص اہمیت رکھتا ہے کہ اس کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے۔ پارٹی کا اہتمام چاہے آپ کے اپنے گھر پر ہو یا بیرون کی کسی گھر بطور مہمان مدعو ہوں دونوں میں خواتین کی تیاری بے حد خاص ہوتی ہے۔ پارٹی نام ہے ایک شاندار اور حسین شام کا جو تازہ کاری کا تقاضا کرتی ہے اور پھر خواتین کی دلچسپی کے بعد سب سے اہم میک اپ ہوتا ہے پارٹی کے لیے میک اپ کیسا ہونا چاہیے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ میک اپ کم سے کم کریں اور میک اپ کا انتخاب کریں جو آپ کی جلد کی ساخت پر مبنی ہو تو آپ کی قدرتی دلکشی و جاذبیت مدد ہو جائے گا البتہ رات کی تقریبات میں میک اپ آئی شیڈز آپ کی آنکھوں کو ڈرامائی بنانے کا کام دیتے ہیں اور اس کے ساتھ آپ کا میک اپ اگلا ہے اگر آپ پرفیکٹ پارٹی میک اپ سے ملے میں جانا چاہتی ہیں تو یہ آرٹیکل آپ کے لیے ہے۔ ان سطروں میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ میک اپ کیسا ہونا چاہیے۔

بنیاد

یہ مراد یہ ہے کہ جلد کی کلینزنگ اور الگ کر کے جلد کو صاف و شفاف بنائیں۔ صاف ہوگی آپ کی خوبصورتی میں اتنا ہی اضافہ کے بعد ہی میک اپ کا آغاز کریں۔ چہرے کو اسکرنگ کی ضرورت ہے تو سب سے ایک گھنٹہ پہلے کر لیں اس سے تازہ و ہموار بنیاد آپ کو ملے گی۔





براؤن اور گرین کے مقابلے میں گرے اور خالص لیلے آنکھوں پر زیادہ اچھے لگتے ہیں۔ براؤن شید کا گوری اور سانولی رنگت دونوں پر چلتا ہے۔

بھرپور ہونٹ گلوں سے ممکن ہیں۔ شام کی پارٹی کے لیے لڑکیوں اور خواتین کی اکثریت ڈارک شید اپ کمر سے گھبراتی ہیں۔ یہاں جوٹس آپ کو تھکاتے ہیں۔ اس کے بعد یہ ڈر ہمیشہ کے لیے دور ہو جائے گی۔ سب سے پہلے ہونٹوں کو صاف گیلے کپڑے (موٹی کپڑے) سے آہستہ سے رگڑ کر صاف کریں تا کہ پر اگر چھڑی وغیرہ جمی ہو تو صاف ہو جائے۔ ہونٹوں پر لپ بام یا تھوڑا سا موٹی پچر لگا لیں۔ لپ پینل سے ہونٹوں کی قدرتی بناوٹ کے مطابق احتیاط سے آؤٹ لائن بنائیں اگر جلد سانولی ہے براؤن اور گولڈن ٹھیک رہیں گے اور رنگت صاف گوری ہے تو ان کو آلو بخارہ شید استعمال کرنا چاہیے۔ پینل سے جو آپ نے باؤنڈری بنائی ہے اس کے اندر لپ کمر سے رنگ بھر دیں جب یہ عمل مکمل ہو جائے ہونٹوں پر شفاف لپ گلوں لگائیں۔ شام کے بعد آپ کے لیے زیادہ زور آنکھوں کے میک اپ پر جاتا ہے اس لیے آنکھوں کے میک اپ پر خصوصی توجہ دیں اگر پارٹی رات گئے تک جاری رہے تو توجہ پر نیو فاؤنڈیشن کے چند ڈراپس لگائیں اور ہر چہرے پر یکساں طریقے سے پھیلا دیں اس کے بعد پاؤڈر اور بلشر کا استعمال کریں اگر میک اپ کچھ زیادہ ہے تو اسے ٹشو پیپر یا ٹم اسٹیج کی مدد سے صاف کر لیں۔ آپ کا پارٹی میک اپ مکمل ہو گیا اب آپ پانی پی جانے کے لیے پوری طرح سے تیار ہیں۔

پارٹی سے گھر واپسی پر میک اپ ریوور کی مدد سے میک اپ اتارنا نہ بھولیں۔ پہلے فلیمر اور پھر پانی استعمال کریں۔ اگر یہ میک اپ نہیں اتار گیا اور آپ میک اپ سمیت سو گئیں تو آپ کی جلد کو کافی نقص پہنچ سکتا ہے لہذا اس بات کا خاص خیال رکھیں۔ میک اپ ہمیشہ آپ کے ساتھ نہیں ہوتا میک اپ آپ کی کبھار ہی کرتی ہیں مگر آپ کی جلد ہر وقت ان کے آپ کے ساتھ ساتھ ہوتی ہے لہذا اس کو اذیت نہ اور اس کی دیکھ بھال کریں خوبصورت اور صحت مند جلد ہی حسن کی بنیاد ہے۔

طرح سیٹ کرنے کے لیے نیم شفاف پاؤڈر کا چھڑکاؤ یکساں انداز میں کریں پاؤڈر سے آپ کا لگ نیچرل سے اور قریب ہو جائے گا اگر آپ اپنے لگ کو تھوڑا چمکدار اور دمک والا بنانا چاہتی ہیں تو چہرے اور گردن پر چمک کا تاثر دینے والا فاؤنڈیشن لگائیں۔

اگر آپ پارٹی کے لیے اپنی آنکھوں پر اسموکی آئی میک اپ کرنا چاہتی ہیں تو بلیک آئی لائنر سے آغاز کریں اگر آپ کی جلد سانولی ہے تو براؤن آئی لائنر کا استعمال کریں۔ آئی لائنر کو اوپری پپوٹے پر پلکوں کے پاس سے لگائیں اور موٹی لکیر بنائیں۔ میک اپ کے رائل ٹیچ کے لیے گہرے شیدز کا انتخاب کریں۔ اب لائنر کو مزید درست کر لیں۔ اس سے نیچلی لائن اور زیادہ نمایاں ہو جائے گی۔ نون جس قدر ہلکی ہوگی اسی قدر اسموکی تاثر اُبھرے گا۔ نچلے پپوٹے کے کنارے پر آپ کا جل لگا کر ان کو مزید نمایاں کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ٹین انج ہیں تو آئی شید و سے دور رہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ آپ کے آئی شید کے رنگ آنکھوں کی رنگت سے میچ کریں تاہم بلیو

اسٹائل کے بعد میک اپ کی باری آتی ہے۔ پارٹی میک اپ ایسا ہونا چاہیے جس سے آپ کی شخصیت ابھر کر سامنے آ سکے اور وہ آپ کو نیچرل لک بھی عطا کرے۔ اس کے لیے سب سے پہلے آپ کی جلد صاف ستھری اور ہموار ہونی چاہیے جو یقیناً آپ نے ہمارے مشوروں پر عمل کر کے پہلے سے تیار کر لی ہوگی تاکہ کسی بھی وقت کہیں جانا ہو تو صرف ہلکا پھلکا سامیک اپ کر کے اپنی تیاری کو مکمل بنالیا جائے اگر آپ نے اپنی جلد پر پہلے سے ہی توجہ دے کر ایک مضبوط بنیاد فراہم کر لی ہے تو یہ بہت اچھی بات ہے اب آپ کو صرف میک اپ ہی کرنا ہے وقت طلب کام آپ نے پہلے ہی سے کر لیا ہے۔

میک اپ کے آئٹم میں سرفہرست فاؤنڈیشن ہے۔ اس کے استعمال سے آپ کی جلد ہموار اور داغ و جھون سے مبرا نظر آتی ہے چونکہ یہ پورے چہرے کے نون سے ہم آہنگ ہو جاتا ہے اس لیے چہرے پر کوئی داغ وغیرہ نظر نہیں آتا ہے۔ فاؤنڈیشن لیکوئڈ بھی ہوتا ہے اور پاؤڈر اور اسٹک کی شکل میں بھی فاؤنڈیشن کو اچھی

کرتے اور جیل لگاتے وقت اس کا خیال رکھیں کہ یہ چہرے پر نہ لگیں۔ اگر آپ کو اپنے ماتھے پر دانے نظر آتے ہیں اور وہ بھی مستقل تو اس کی ایک وجہ یہ اسپرے اور جیل بھی ہو سکتے ہیں۔ ہینر اسپرے اور جیل دانوں کو جنم دیتے ہیں اگر یہ احتیاط کے باوجود جلد پر آ جاتے ہیں تو فوراً پانی سے دھو ڈالیں۔ یہ بہت اہم ٹپ ہے۔ اس کے برخلاف دانوں کو ہرگز نہ پھوڑیں۔ بے شک دل بے اختیار ان کو پھوڑنے کی طرف مائل ہوتا ہے اور ایسا کر کے کسلی بھی ہوتی ہے لیکن اگر آپ کو شفاف اور بے داغ جلد چاہیے تو اس عادت کو ترک کرنا ہوگا لہذا اس عادت کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دیں! جب آپ ایک دانہ پھوڑتی ہیں تو اس سے جلد پر دباؤ پڑتا ہے اور اس سے آپ کی جلد منفی انداز میں متاثر ہوتی ہے اور وہاں کی جلد کی رنگت بدل جاتی ہے۔ دوسرے یہ کہ جب آپ اپنی انگلیوں یا ناخن کی مدد سے دانہ پھوڑتی ہیں تو اپنے چہرے پر بیکٹیریا کو پھیلا دیتی ہیں کی وجہ سے مزید دانے پیدا ہوتے ہیں۔

پارٹی کی تیاری

اپنی جلد کو ایک مضبوط اور پائیدار بنیاد فراہم کرنے کے بعد اب آپ کی جلد بالکل تیار ہے کہ اس پر ہر طرح کا میک اپ کیا جاسکے یعنی شادی کی تقریب کے لیے یا پارٹی میں جانے کے لیے میک اپ کیا جائے۔ یہاں یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ آپ کی جلد ہر وقت اسی طرح صاف و شفاف رہنی چاہیے تاکہ آپ کا چہرہ ہر وقت خوبصورت اور روشن نظر آئے۔ اب ہم آتے ہیں پارٹی میک اپ کی طرف جو ہر عمر کی خواتین کے لیے اہمیت کا حامل ہے چونکہ پارٹی کا وقت شام کا ہوتا ہے اس لیے اسے شام کا میک اپ بھی کہا جاسکتا ہے اگر آپ ٹین انج لڑکی ہیں تو آپ کو زیادہ میک اپ کی ضرورت نہیں ہلکا پھلکا میک اپ کر کے آپ خود کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں ٹین انج لڑکیوں کے لیے ایسا میک اپ بہترین ہے جو ان کی مصوہیت اور بھولپن کو برقرار رکھے اور ان کے لگ کو نیچرل رکھے۔ لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ اپنے لک کو جس قدر ممکن ہو سکے نیچرل رکھیں کیونکہ ان کا فطری حسن ہی ان کی اصل خوبصورتی ہے۔

پارٹی میں جانے کے لیے آپ کی تیاری قابل دیدار اور بھرپور ہونی چاہیے۔ لباس کی آرائش اور بالوں کے



جلد کی حفاظت کے

جلد کو صحیح معنوں میں صاف ستھرا اور نرم آلود رکھنے میں ہی اس کی خوبصورتی پنہاں ہے۔ جلد کو وائرل بیکٹریل انفیکشن سے محفوظ رکھنے کے لیے اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء کسی دوسرے فرد کو ہرگز استعمال نہ کرنے دیں۔

آپ جس بھی خطہ زمین کے پاسی ہوں اور کاروبار زندگی میں آپ چاہے بحیثیت طالب علم شامل ہوں بحیثیت ہاؤس وائف بحیثیت ڈاکٹر انجینئر وکیل ٹیچر سوشل ورکر شوہر اشرار بزنس ویمن یا بہ طور اسپورٹ ویمن ہی کیوں نہ زندگی کی مصروفیات کو جلا بخشتے ہوئے اسے متحرک و زندہ کر کے کائنات کو مسخر کرنے میں مصروف ہوں۔

آپ کو اپنی ذات کے لیے درکار زندگی کی ہر ضرورت پوری کرنا لازمی ہے اور ایسا آپ کرتی بھی ہیں اپنی پوشاک سے لے کر اپنی غذائی ضروریات پر توجہ دینا، معاشرے کے ساتھ ہمقدم رہنے کے لیے ہر لحاظ سے اپ ٹو ڈیٹ رہنا، اپنی شخصیت کو پُرکشش بنائے رکھنے کے لیے فیشن کے عصری تقاضوں اور کاسمیٹک پروڈکٹس کے "ان" اینڈ "آؤٹ" پر نظر رکھنا تو آپ کے معمول کا حصہ ہے۔ لیکن زندگی سے جڑی مصروفیات کے چھوٹے بڑے خانوں میں بٹ کر اپنے کیریئر پہ فوکس رکھنے والی خواتین (ان میں بڑی تعداد ان طالبات کی ہے جنہیں ہائر اسٹڈیز کے حصول کے جنون میں کتابوں کے علاوہ اور کسی شے کا ہوش ہی نہیں رہتا ہے یا پھر وہ خواتین جو کسی نہ کسی شعبے میں اپنی اعلیٰ پیشہ ورانہ تعلیمی صلاحیتوں سے کامیابیوں کی قد ملیں روشن کرنے میں مصروف ہوتی ہیں ان کا شمار بھی اسی کیٹگری میں کیا جاتا ہے) اپنی جلد کی نگہداشت پہ خصوصی توجہ شاذ و نادر ہی دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس کیٹگری میں ان ہاؤس وائف کو بھی شمار کیا جاسکتا ہے جو اپنے گھر کے بکھیڑوں اور بچوں کے جھمیلوں میں الجھ کر اپنے آپ کو وقت دینے کے لیے وقت کا انتظار ہی کرتی رہ جاتی ہیں۔

زندگی کی مصروفیات میں الجھ کر اپنی جلد کی حفاظت و

حفاظت و نگہداشت کے حوالے سے خصوصی اقدامات کرنے اور ان پر عمل درآمد کرنے کے لیے کمر کس لینی چاہیے، کیونکہ جلد نہ صرف جسم انسانی کا سب سے بڑا عضو ہے بلکہ یہ جسم کی حفاظت کرنے میں بھی بڑا کلیدی و اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اشارہ کیا ہے کہ ”اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت پر توجہ نہ دینے والی خواتین یا بچہ جانچ پڑتال کیے کسی بھی قسم کی اسکن کیئر کا سمیٹک پروڈکٹس استعمال کرنے والی خواتین جلد کی تشویشناک حد تک بڑھی ہوئی خشکی چکاتے وار جلد جلد کی سوزش جلد کی رنگت کا سیاہی میں بدلنا“

آپ نے لاکھوں کروڑوں دفعہ اس بیغام کو پڑھا
 ٹی وی پر سنا اور مختلف رسائل و جرائد میں چڑھا ہوا
 کہ کرۃ ارض کو محفوظ حالت میں رکھنے والی اوزون
 تھیلی (Ozone Layer) کرۃ ارض پر پھیلنے
 والی آلودگی و نیوکلیئر ری ایکٹرز و اشیائے
 خارج ہونے والی تابکاری شعاعوں کی وجہ سے
 جگہ سے شکافت ہو چکی ہے جس کی وجہ سے
 ضرر رساں نیم نفیشی شعاعیں (الٹرا وائلٹ ریز)

With Rich Creamy Lather Scented



خوبصورتی کا نیا احساس

100 ماہنامہ کچن کراچی



نکل رہی ہیں جب بھی اسے اپنی جلد پر دوبارہ لگائیں۔ اگر آپ طویل دورانیے کے لیے دوپہر کے وقت باہر نکلنے پر مجبور ہیں تو ایسا لباس پہننے کی کوشش کریں جس میں آپ کا جسم پوری طرح ڈھکا ہوا ہو۔ بہترین کواٹھی کے حامل سن گلاسز کے ساتھ ساتھ اسکارف بڑے شیڈ والی ٹوپی یا چھتری لے کر لازمی نکلیں۔ ویسے سورج کی روشنی میں باہر نکلنے سے گریز ہی کریں اور گھر میں رہنے کی کوشش کریں خاص طور پر صبح 10 بجے سے سہ پہر 3 بجے تک سورج کی غضبناکی عروج پہ ہوتی ہے اس دوران سورج کا براہ راست سامنا کرنے سے پرہیز کریں۔

نمی بحال رکھیں

جلد کو نرم آلودہ رکھنا جلد کی حفاظت کے کلیدی نکات میں شمار کیا جاتا ہے۔ نم آلودہ رکھنے سے یہ مراد ہرگز نہیں ہے کہ آپ اپنی جلد کو ہر دم پانی سے گیلارکھنا شروع کر دیں بلکہ جلد کی نرم آلودگی سے مراد اسے بہترین انداز میں گلینزنگ کر کے سادے صاف اور ڈھیر سارے پانی سے دھونے کے بعد ملاحظہ سے خشک کر کے اسے اعلیٰ کوالٹی کے حامل اور جلد کی ساخت سے ہم آہنگی رکھنے والے بہترین موچر انڈر سے موچر انڈر رکھنا ہے۔ جلد کو صحیح معنوں میں صاف ستھرا اور نرم آلودہ رکھنے میں ہی اس

Ultra Violet Ray) بنام کسی رکاوٹ کے برکے کمرے میں داخل ہو رہی ہیں اور اپنے راستے آنے والی ہر زندہ شے پر بے پناہ نقصان دہ اثرات مرتب کرتی چلی جا رہی ہیں۔ یہ اچھی بات نہیں جس طرح کی اطلاعات ابلاغ عامہ کے مختلف ذرائع سے اکثر و بیشتر نشر ہوتی رہتی ہیں تاکہ لوگوں کو اس حوالے سے زیادہ سے زیادہ آگاہی پھیلے اور مداخلت کو تباہی سے بچانے کے لیے شعوری کوشش کی جائے۔ بہر حال اس مضمون میں سورج کی ضرر خیم بنی شمعوں کے بارے میں اپنے قارئین کو آگاہ کرنا ہمارے مقصد و اصل ان کی توجہ اس خطرناک پہلو کی جانب مبذول کرانی تھی کہ سورج سے آنے والی ضرر رساں خیم بنی شمعیں جنہیں عرفی نام انٹرا وولٹ ریز بھی کہا جاتا ہے زمین پہ اور نقصانات کے ساتھ ساتھ صرف ہماری جلد کو نقصان پہنچاتی ہیں کہ ان کی تفصیل لکھنے کے بعد دفتر کار ہوں لیکن سورج کی شمعوں سے بچنے والے نقصانات میں سے چند اہم نقصانات یا بیماریوں کی اقسام درج ذیل ہیں۔

اسکین (قبل از وقت عمر رسیدگی کی علامات) (بیماریاں)

اسکین (Age Spots) عمر رسیدگی کے نشانات

اسکین (Discolorations) جلد رنگت میں بے ربطگی

اسکین (Lumpy Skin) جلد اذھیلا ہو کر لٹک جانا

اسکین جلد کی حفاظت و نگہداشت کے لیے سب سے پہلا اور سب سے ضروری اقدام تو یہ کریں کہ جلد کو مرطوب رکھنا اور حفاظت کے حوالے سے مستند کمپنی کی کردہ اعلیٰ کوالٹی کی حامل ایسی بہترین اسکین کیئر شسٹنٹی خریدیں جس میں سن پروٹیکٹنگ فیکٹر یعنی SPF کی خصوصیات موجود ہوں تاکہ اس میں ان اسکین شیلڈ آپ کی جلد پر ایک حفاظتی برت کر کے آپ کو سورج کی ضرر رساں خیم بنی شمعوں سے محفوظ رکھ سکے۔ اس کا سب سے زیادہ فائدہ تو یہ ہوگا کہ آپ کی جلد سورج کی حشر سے محفوظ رہے گی دوسرے اس قسم کی اسکین کیئر پروڈکٹس میں شامل آپ کی جلد کی نگہداشت و حفاظت کی غرض سے شامل اجزاء جلد کو تازہ و دلکش و جوانی میں بھی کلیدی کردار ادا کریں گے۔ اسکین کیئر پروڈکٹنگ پروڈکٹس کا استعمال آپ روزانہ اپنی جلد پر کریں خاص طور پر اگر آپ کہیں باہر



کہیں جاتے وقت اور رات کو سونے سے پہلے ضرور استعمال کریں۔ ایسی اسکین کیئر پروڈکٹس کے استعمال سے اجتناب برتیں جس میں سوڈیم لاریل سلفیٹ (Sodium Lauryl Sulfate) شامل ہو کیونکہ یہ کیمیائی جز جلد کے قدرتی ٹھم یا روغن کو جلد پر سے تیزی سے ختم کر دیتا ہے اور جلد کے قدرتی ٹھم کا جلد پر سے ختم ہوجانے کا مطلب ہے جلد کی قدرتی چمک نکھارنا و دلکشی کا خاتمہ! لہذا اس کیمیائی جز پر مشتمل اسکین کیئر پروڈکٹس خریدنے سے گریز کریں جلد کی قدرتی شگفتگی و رعنائی برقرار رکھنے کے لیے غسل کے بعد تھوڑے سے نیم گرم پانی میں چند قطرے زیتون کا تیل، عرق گلاب، لیوٹر آئل اور روغن بادام شامل کر کے اس پانی کو اپنی جلد پر سے گزاریں صرف چند دنوں تک یہ عمل کرنے کے بعد ہی آپ کی جلد کی چمک و خوبصورتی میں بے حد اضافہ ہو جائے گا اور اس کی نمی بھی قابل رشک ہو جائے گی۔

صحت بخش احتیاط ضروری ہے

نملی شفی (Cold Sore) یہ آبلہ نما چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ہوتی ہیں جن پر درم بھی پایا جاتا ہے یہ چھالوں کی طرح بڑھتی اور پھیلتی چلی جاتی ہیں ان پر سوزش بھی ہوتی ہے (کی جلد پہ موجودگی کا سب سے بڑا سبب وائرل انفیکشن ہوتا ہے اگر نملی شفی یا یہ چھوٹی چھوٹی سوزشی پھنسیاں چہرے بالخصوص ہونٹوں اور ناک کے ارد گرد نکلنے لگیں تو پھر ہوشیار ہو جائیے ایپسی ڈرل خلیات کے زیریں حصے میں یومیہ بنیادوں پہ پیدا ہونے والے ٹھم یا چمکائی میں پہننے والے بیکٹر یا زان پھنسیوں کے جراثیم کے ساتھ



اپنی جلد کو پہچانیے

اب ذرا فرصت سے کھڑے ہو کر آئینے میں اپنی جلد کا ملاحظہ کریں ان جھانپوں پر نظر کریں جنہوں نے جلد آپ کی جلد پر ناخوشگوار ریت کی مہر ریت کی ہوئی ہے۔ ان ٹکوں و مسوں کے ساتھ ان غیر ضروری بالوں کا بھی معائنہ کریں جنہوں نے آپ کی جلد کی شکل کو کھینچ دیا ہے۔ پہلی فرصت میں اپنی جلد کی کٹنگ اور بیوٹی میکسپرسٹ کے پاس چکر لگائیں۔ مختلف ٹنٹس کے ذریعے جلد کی خصوصی صفائی بشمول دہن دھوئیں اور جھانپوں کو دور بھگانے والی حیرت انگیز بیوٹی اسکن کیئر پروڈکٹس ان سنگھاری ماہرین کی گرفت میں ہیں وہ انہیں آپ کی جلد پر اپلائی کرتے ہوئے صرف چند ہی سسٹمنگکن یا سنسٹوں میں آپ کی جلد کو چمکے آفتاب و چندے ماہتاب بنادینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کو پلٹنگ تحریر تک اور پلٹنگ کے ذریعے ہلکا یا ختم کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ لیزر ٹریٹمنٹ کے ذریعے مستقل بنیادوں پر لگ ناپسندیدہ بالوں کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے لیکن لیزر ٹریٹمنٹ کے ذریعے میسر رہے ہوئے ہلکے طریقہ کار کا کافی مہنگا ثبوت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر جلد پر مسوں و ٹکوں کی کثرت آپ کوٹ کریں یا پھر جلد پر پہلے سے موجود مسوں میں سے کسی مسے کا حجم آپ بڑھتا ہوا یا غیر معمولی بڑھتے ہوئے تبدیل ہوتا محسوس کریں تو پہلی فرصت میں اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی کوشش کریں کیونکہ ان مسوں کی جلد پہ بڑھتی ہوئی مقدار یا پہلے سے موجود شدہ مسوں کی بڑھت میں غیر معمولی تبدیلی اسکن کیئر جیسی موثر بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔

اس کے علاوہ جلد پہ لگ جانے والے معمولی سے معمولی کٹ / زخم یا چوٹ کو معمولی سمجھتے ہوئے ہرگز نظر انداز مت کریں اسے پر اپر طریقے سے ٹریٹ کریں وہ جلدی خرابیاں جو کسی مستند ماہر ڈرماٹولوجسٹ سے مستطاً معائنہ طلب کرتی ہیں ان میں مسلسل نکلنے والی ایکٹی سوزش یا خارش زدہ خشک جلد اور ایک بار ختم ہو کر دوبارہ لوٹ آنے والی جلدی خارش و سوزش جن میں اسکن ڈرماٹائٹس (Skin Dermatitis) یا دانی جلدی سوزش وغیرہ جیسی بیماریاں شامل ہیں۔

بہترین اسکن کیئر روٹین کو اپنا کر آپ اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت نہ صرف ظاہری طور پر بہتر انداز میں کر سکتی ہیں بلکہ اپنے غذائی معمول کو صحت بخش بنیادوں پہ استوار کر کے اسے اندرونی طور پر تروتازہ دلکش و خوبصورت بنانے میں کلیدی کردار ادا کر سکتی ہیں۔ ان سادی آسان اور قابل عمل اسکن کیئر روٹین کو اپنانے کے علاوہ اگر آپ اپنی جلد کی ظاہری حالت میں خدانخواستہ کوئی بھی غیر معمولی پن نوٹ کریں تو وقت ضائع کیے بنا پہلی فرصت میں کسی مستند ماہر ڈرماٹولوجسٹ سے اپنی جلد کا معائنہ کروائیں تاکہ آپ کی غفلت کی وجہ سے آپ کی جلد کسی قسم کی خطرناک صورتحال میں گرفتار ہونے سے محفوظ رہ سکے۔

کی جلد کو دن میں کم از کم 2 مرتبہ صاف و سادے پانی اور پلٹنگ کو الٹی کے صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ بہتر ہے کہ ایک اچھی کو الٹی کے کلیئرنگ اسٹیمل کرنے کے بعد جلد کو دھو کر صاف کریں۔

• کسی معیاری بیوٹی شاپ سے اسکن واش کا تھوڑا پف خریدیں اور جلد کو دھوتے ہوئے سوپ جیل یا فوم لیکوئیڈ اس پر ڈال کر ملاحظہ سے ملتے ہوئے اسے پانی کے ساتھ جلد سے لگاتے ہوئے دھوئیں۔

• ہمیشہ ڈھیر سارے سادے صاف پانی کا استعمال کریں تاکہ جلد پر صابن کی تھوڑی سی بھی مقدار نہ ٹھہرے۔ اسکن واش کا تھوڑا پف یا فوم کو پانی ڈالنے سے جلد پر ہلکے ہلکے دائرے بناتے ہوئے ملاحظہ سے رگڑتے ہوئے صاف کریں۔

• خشک اور صاف تالیے سے اپنی جلد کو ملاحظہ یا نرمی سے چھتیاتے ہوئے خشک کرنے کے بعد اعلیٰ کو الٹی کا حامل موچر انزننگ لوشن لگاتے ہوئے اسے نرم آلود بنائیں۔

اس بات کا بھی خصوصی اہتمام کریں کہ آپ کے استعمال کے کپڑے بالخصوص زیر جاکے اینٹی بیکٹریل واشنگ پاؤڈر یا لیکوئیڈ سے دھوئے جائیں اگر یہ اشیاء دستیاب نہ ہوں تو کپڑے دھونے کے بعد ہانڈی میں پانی بھر کر اس میں 2 ڈھکن ڈیٹیل ڈالیں اور اس میں ان دھلے ہوئے کپڑوں کو 10-15 منٹ تک بھگونے کے بعد تھوڑی لیں اور دھوپ میں ڈال کر خوب اچھی طرح خشک ہونے دیں۔ لباس و زیر جاموں کی طرح اسے استعمال کے لیے موزے اور اسکارف وغیرہ کی دھلائی بھی اسی طرح کریں اور انہیں دھوپ میں بالکل خشک ہو جانے تک لٹائی نہ رہنے دیں اس طرح آپ کے کپڑوں کے تانے بانے میں سکونت پذیر بیکٹریا یا نہ صرف ختم ہو جائیں گے بلکہ دیگر جراثیموں کو (جو نم آلود کپڑوں میں پروان چڑھتے ہیں) بھی پنچنے کا موقع نہیں ملے گا۔



خوب اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا بہت ہی اہم یومیہ سرگرمی ہے۔ مردہ خلیات کی صفائی کے لیے جلد کی اسکرینگ بھی بہت ضروری ہے لیکن طبی ماہرین و اکثر مستند بیوٹی کنسلٹنٹس کے خیال میں جلد بالخصوص چہرے کی اسکرینگ کے نتیجے میں جلد پر خارش ہونے یا اس پر مہین خراشیں پڑنے ایسی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ یہ صورتحال اس وقت اور بھی خراب ہو سکتی ہے جب اسکرینگ کے لیے غیر معیاری کپنیوں کی تیار کردہ ناقص اسکن کیئر رینج میں سے بگس قسم کا اسکرپ دکا نڈار نے اپنی چرب زبانی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے مہنگے داموں آپ کو تھما دیا ہو اور پھر اس ناقص کو الٹی کے اسکرپ سے آپ نے اپنی اچھی بھلی جلد کا ستیاناس کر لیا ہو یا پھر مستند و معیاری کمپنی کے تیار کردہ بہترین اسکرپ سے اسکرپ کے استعمال کے درست طریقے سے نا آشنا ہونے کے سبب آپ نے اپنے سیدھے ہاتھ مارتے ہوئے بذات خود اپنی جلد کو چھیل دیا ہو۔ لہذا اپنی جلد کی نگہداشت کے حوالے سے درج ذیل نقطوں کو ذہن نشین کر لیں۔

• اپنی جلد کو بالخصوص چہرے گردن ہاتھوں و پیروں

تعمیل کر کے آپ کی جلد کو پیپ وار اور جلن پیدا کرنے والی ایکٹی کی خراب ترین تشویشناک صورتحال سے دوچار کر سکتی ہے۔ یہ ظاہر چھوٹی اور بے ضرر محسوس ہونے والی یہ پھنسیاں آپ کی بے توجہی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے نہایت بدترین جلدی بیماریوں کا شاخسانہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان پھنسیوں کے جلد پہ نمودار ہونے کی وجوہات حقیقی طور پر تاحال نامعلوم ہی ہیں لیکن طبی ماہرین و بیشتر ڈرماٹولوجسٹ اور بیوٹی کنسلٹنٹس (Beauty Consultants) ان کی جلد پہ موجودگی کی وجوہات اس وائرل و بیکٹریل انفیکشن کو قرار دیتے ہیں جو چھوٹ کی وجہ سے ایک متاثرہ فرد کی جلد سے کسی دوسرے صحت مند فرد کی جلد کھانے پینے کے برتنوں و کپڑوں سے لے کر استعمال کی دیگر اشیاء یہاں تک کہ ٹیلیفون کے ریسیورز موبائل فون پین اور کتابوں کی جلد تک پہنچ سکتی ہو کر طویل عرصے تک زندہ رہتے ہیں اور جوں ہی کوئی صحت مند فرد انہیں چھوتا ہے تو یہ بہ سرعت اس کی جلد پر منتقل ہو کر اپنی تخریبی کاروائیوں کا آغاز کر دیتے ہیں۔ لہذا اگر آپ اپنی جلد کو اس قسم کے وائرل و بیکٹریل حملوں سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اس بات پر دھیان دیجئے کہ آپ کی جلد سے کون کون سی اشیاء مس ہو رہی ہیں؟ ان جراثیموں کو اپنی جلد تک رسائی حاصل کرنے سے روکنے کے لیے درج ذیل ہدایت پر ہنگامی بنیادوں پر عمل کرنے یعنی آج اور ابھی سے عمل پیرا ہونے کی کوشش کیجئے۔

• اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء کسی دوسرے کو استعمال کرنے کی اجازت قطعاً نہ دیں۔ جیسے لپ بام یا توتھ برش وغیرہ۔

• مشروبات استعمال کرتے ہوئے اسے دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے ہی گلاس سے شیر مت کریں۔

• اپنے چہرے کو اپنی انگلیوں سے بار بار چھونے کی کوشش مت کریں اور نہ ہی کسی دوسری شے جیسے کہ پین فون کتاب گنگھی یا برش یا کسی اور ذاتی استعمال کی چیز سے چہرے کو مس کرنے کی غلطی کریں۔

جلد کی حفاظت ملاحظہ کرنا

جلد پر سے گرد و غبار میل کچل چکنائی جراثیم اور مردہ خلیات کی صفائی کے لیے اسے بار بار صاف پانی سے

پرسکون نیند!

غذائی حکمت عملی اختیار کریں

بھرپور نیند ذہنی و جسمانی صحت کو بہتر بنانے اور روزمرہ کے امور میں کارکردگی کو برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے

نسرین شاہین

مختلف غذائیں نیند کے قدرتی نظام پر اس حد تک اثر انداز ہوتی ہیں کہ ان کی وجہ سے آپ بے خوابی کا شکار ہو سکتے ہیں اور گہری نیند میں بھی جاسکتے ہیں



علاوہ کمرے کے درجہ حرارت کو مناسب رکھنا روشنی کا گل کر دینا اور ماحول کو پرسکون کر دینا یہ سب پرسکون نیند کے لیے بہت ضروری ہیں۔

سونے کا جو وقت آپ نے مقرر کیا ہے اس سے ایک یا آدھا گھنٹہ قبل بستر پر چلے جائیں تاکہ آپ وقت مقررہ پر نیند کی آغوش میں چلے جائیں اس دوران مطالعہ کریں نیند کے حوالے سے صرف وقت کو ہی مد نظر نہیں رکھنا چاہیے اس کے معیار پر بھی توجہ دینی چاہیے۔ ضروری ہے کہ آپ کی نیند کی مداخلت کے بغیر پرسکون ہوا گر کھانا کھانے کے فوراً بعد آپ لیٹ جائیں گے تو آپ کو اچھی نیند نہیں آئے گی کیونکہ آپ کا معدہ کھانے کو ہضم کرنے میں مصروف عمل ہوگا۔

جب آپ کا جسم سونا چاہتا ہے تو بجائے وہ سونا ہی چاہتا ہے اور مددہ اگر حرکت میں رہے گا تو سسٹم رکے گا کیسے؟ ماہر غذا کا کہنا ہے کہ سونے کے وقت سے دو یا تین گھنٹے قبل کھانا کھا لیا جائے تو بہتر ہے اگر ایسا نہیں ہوگا تو آپ کی نیند کے باوجود آپ کا سسٹم پوری طرح آرام نہیں کر پائے گا اور بلڈ شوگر بڑھتا رہے گا۔ ماہرین طب کے مطابق بھرپور نیند لینے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔

ایسے کئی مریض ہیں جو متوازن غذا لیتے ہیں پھر بھی ان کا وزن قابو میں نہیں آتا ہے تو اس کی وجہ نیند کی کمی ہے جس قدر سو کر اٹھنا۔ کیفین ایک دوا ہے اس کا اثر کافی

قدرتی نیند ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ مگر آج کے تیز رفتار دور نے اس نعمت میں بہت حد تک کمی کر دی ہے کمپیوٹری وی انٹرنیٹ اور اسی طرح کی دوسری ایجادات نے ہماری نیند کو مزید ہم سے دور کر دیا ہے کچھ لوگ تو ساری رات جاگنے یا کم نیند لینے کے باوجود دوسرے روز چست نظر آتے ہیں مگر اکثریت ایسی ہے کہ دوسرے دن تھکن اور سستی کا شکار نظر آتی ہے اور ان کی دن بھر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے لہذا یہ سمجھنا غلط ہے کہ نیند ایک اختیاری عمل ہے اگر ایسا ہی ہوتا تو لوگ بے خوابی کے مرض میں مبتلا نہ ہوتے۔ یہاں اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں کہ کام کا شیڈول سماجی زندگی وغیرہ ایسے عوامل ہیں کہ ان کی وجہ سے آٹھ گھنٹے کی نیند لینا مشکل ہے۔ اس کے باوجود آپ کا ہدف یہ ہونا چاہیے کہ آپ زیادہ سے زیادہ نیند لیں۔

یہ درست ہے کہ نیند اختیاری عمل نہیں ہے مگر نیند کے لیے سازگار ماحول تیار کرنا تو آپ کے اختیار میں ہے جہاں آپ سو رہے ہیں اس جگہ کو پرسکون اور آرام دہ بنائیں ہو سکتا ہے کہ آپ زیادہ دیر نہ سو سکیں مگر پرسکون ماحول میں جو نیند آئے گی وہ بھرپور ہوگی۔ یہ مفروضہ کہ ایک گہری اور بھرپور نیند کے لیے دواؤں کا استعمال ہی بہترین ذریعہ ہے درست نہیں

ہے اس کے لیے ایک مقررہ وقت اور پرسکون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ اصل میں جن لوگوں کو نیند نہیں آتی ہے وہ کچھ ایسے عوامل کو نظر انداز کر دیتے ہیں جن سے ان کو بہت مدد مل سکتی ہے جس میں سونے کی جگہ کو پرسکون اور آرام دہ بنانا بھی ہے۔ ایک خوشگوار نیند کی راہ میں بار بار کروٹ بدلتا رکاوٹ ہے اور ایسا عموماً بستر کے درست نہ ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ میٹریس (فوم اور اسپرنگ کے گدے) بنانے والی کمپنیاں اس بات کا خیال رکھتی ہیں کہ ان پر دراز ہونے والے شخص کو زیادہ سے زیادہ راحت کا احساس ہو۔ اس کے

نیند کو دوڑ بگادنے والی غذائیں

بہت ساری غذائیں ایسی ہیں جو نیند کو دوڑ بھگاتی ہیں اگر رات کے وقت ان غذاؤں سے ہاتھ روک لیا جائے تو مکمل نیند باسانی لی جاسکتی ہے اور رات بھر بھرپور نیند لینے کے بعد صبح تروتازہ بیدار ہو سکتی ہیں۔

کیفین کا استعمال

صبح کے وقت کافی یا چائے پینا اس قدر ضروری ہو گیا ہے جس قدر سو کر اٹھنا۔ کیفین ایک دوا ہے اس کا اثر کافی

گہرا ہوتا ہے۔ یہ کسی بھی انسان کے جسم میں بارہ گھنٹے سے زیادہ دیر تک رہ سکتی ہے اور یہ آپ کی نیند کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے اگر آپ سو بھی گئے تو زیادہ دن تک آپ سو نہیں سکیں گے۔ ایسا شخص جو رات بھر کرکٹ بدلتا رہتا ہے اسے چاہیے کہ وہ کافی کے استعمال میں کمی کر دے اور رات کے وقت تو بالکل ترک کر دے۔ آپ کو بہر حال یہ معلوم ہونا چاہیے کہ کافی (کیفین) کے ذریعے آپ کے جسم کو کوئی توانائی نہیں ملتی ہے البتہ آپ کو چست رکھتی ہے گویا یہ آپ کے اندر تحریک پیدا کرتی ہے اس لیے صبح کے وقت پینا بہتر ہے۔

مصالحہ دار اشیاء

اس میں شک نہیں کہ مصالحہ دار اشیاء بہت ذائقہ دار اور لذیذ ہوتی ہیں اور اس حوالے سے انسان تو پر قابو نہیں رکھ پاتا ہے مگر یہ آپ بستر پر پریشان کرتی ہیں یعنی آپ کو خوابوں کی دنیا میں جانے سے روکتی ہیں اور آپ کو پریشانی آتی ہے اگر آپ کے سینے میں جھجھکی ہو رہتی ہے تو آپ کے لیے اور بھی مسئلہ ہوگا کیونکہ بے خوابی صورت میں غذا بننے کی عمل آ جاتی ہے۔ اچھا ہوگا کہ رات کے وقت کھانا کھائے تاکہ رات میں آپ کو بے خوابی پریشانی لاحق نہ ہو اور آپ آرام سے سو سکیں۔



پروسیسڈ گوشت

ہمارے غذا کا کہنا ہے کہ اپنی خوراک کی بات میں پروسیسڈ گوشت کو سب سے نیچے رکھنا چاہیے۔ پروسیسڈ گوشت میں ٹائرا بنائی گئی ہوتی ہے اس کی وجہ سے یہ ایک ایسا کیمیکل خارج کرتا ہے جو ہمارے جسم کو متحرک کر دیتا ہے اور جب آپ اسے کھاتے ہیں تو نیند کیسے آئے گی یوں بھی ہمارے دوسری پروسیسڈ غذا میں صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں لہذا اپنی غذا میں اس کی مقدار کم رکھنی چاہیے۔

ملک چاکلیٹ

بہت اوسط درجے کی ملک چاکلیٹ بارڈوپامائن کی وجہ سے بھرپور ہوتی ہے اور یہ انسانی جسم میں تحریک کرنے کا باعث ہے۔ اس سے خون میں شوگر کا پیمانہ بڑھتا ہے اور نتیجے میں نیند دور بھاگ جاتی ہے اس سے جس قدر دور رہنا چاہئے اچھا ہے۔

ٹارک چاکلیٹ

ایک ایسی چاکلیٹ ہے جسے سب ہی شوق سے کھاتے ہیں اگرچہ ملک چاکلیٹ انسان کو متحرک کرنے کا باعث ہے مگر ڈارک چاکلیٹ میں سیروٹونن نامی مادہ آپ کے جسم اور دماغ کو سکون بخشتی ہے۔ چاکلیٹ کے دیگر کئی فوائد بھی ہیں لیکن رات بوقت اسے کھانے سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔

جن سنگ

بہت سی ایسی غذا ہیں جو نیند پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔ جنہیں استعمال کرنے سے تھکاوٹ طاری ہو جاتی ہے ذہن پر سکون ہو جاتا ہے اور اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ ان کو مد نظر رکھ کر آپ واپس اپنی نیند کے روٹین پر آ سکتے ہیں ذہن پر سکون ہوگا تو آپ کو فوراً نیند آجائے گی۔

انرجی ڈرنکس

انرجی کے مشروب میں صرف کیفین ہی ایسی ہے جو آپ کو نیند سے دور رکھتی ہے اکثر مشروب



اور سوڈا اور ایسے کارب ہیں جو انرجی کی سطح میں فوراً اضافہ کر دیتے ہیں کیونکہ یہ فوراً ہضم ہو جاتے ہیں۔ کارب مثلاً مکمل اناج کی روٹی یہ خون میں موجود گلوکوز کی سطح نیچے لے آتا ہے مگر ایک بار یہ سطح نیچے آتی ہے تو توانائی کا نقصان ہوتا ہے اسی لیے اسے دشمن بھی کہا جاتا ہے۔ دوپہر کے کھانے میں تھوڑی مقدار میں اناج والی روٹی لی جاسکتی ہے۔

چیر

پر سکون اور گہری نیند لینے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے جسم میں میلاٹونن کی زیادہ سے زیادہ مقدار پہنچائیں۔ چیری کو آپ نمس اور دلیہ کے ساتھ بھی لے سکتے ہیں جو کہ میلاٹونن کے حصول کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ انہیں باقاعدگی سے لیا جائے تو نیند کے دورانیہ میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔

کیلا

کیلے میں میگنیشیم اور پوٹاشیم ہوتا ہے جو سلسلہ اور اعصاب کو پر سکون کرتے ہیں ماہرین کا کہنا ہے کہ تمام پھلوں میں وٹامن B-6 پایا جاتا ہے اور یہ کیلے میں بھی ہے جو ٹراپ ٹون کو سیروٹون میں تبدیل کر دیتا ہے جس سے جسم اور زیادہ پر سکون ہو جاتا ہے۔

شہد

شہد میں گلوکوز ہوتا ہے جو آپ کے دماغ کو بتاتا ہے اب اور یکس کو آف کر دیتا ہے۔ یہ ایسا کیمیکل ہے جو آپ کو الارٹ رکھتا ہے شہد کا زیادہ استعمال نہ کریں رات کو سوتے وقت ایک ٹیبل اسپون شہد کافی ہوتا ہے۔

بریل

چائے میں کئی ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو بھرپور اور مکمل نیند لینے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں کیمو مائل ٹیشن فلاور اور لیمن ہام بہت مفید ثابت ہوتے ہیں اپنی روزمرہ کی غذاؤں اور اپنی عادات میں تھوڑی سی تبدیلی کرنے سے آپ بھرپور نیند سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ بھرپور نیند آپ کو تروتازہ اور چاق و چوبند بناتی ہے تو پھر آج ہی سے اپنی غذاؤں اور عادات میں تبدیلی کے لیے ان کا جائزہ لیں۔

بادام

اگر آپ بھرپور نیند لینا چاہتے ہیں تو بادام کا استعمال کریں یہ نیند آور ہے۔ مٹی بھر بادام لینے کے تھوڑی دیر بعد ہی آپ اونگھنے لگیں گی۔ بادام میں میگنیشیم اور ٹرائی پٹوفین ہوتا ہے جو سلسلہ اور اعصابی سرگرمی کو کم کرتے ہیں جبکہ آپ کے دل کی رفتار کو بھی بادام متوازی رکھتے ہیں۔

دلیہ

اسے زیادہ تر ناشتے کے وقت لیا جاتا ہے لیکن آپ چاہیں تو اسے پورے دن میں دو بڑے پیالے کے برابر بھی لے سکتے ہیں۔ اس میں ایک خاص کیمیکل شامل ہوتا ہے جو مکمل اناج والی روٹی کی طرح انسولین کی پیداوار میں اضافہ کر دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں آپ کا ہلڈ شوگر بڑھ جاتا ہے اور آپ کو نیند آنے لگتی ہے۔ دلیہ میں میلاٹونن بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جس سے جسم کو آرام ملتا ہے اور آپ کو سونے میں سہولت رہتی ہے۔

مکمل اناج والی روٹی

کاروبو ہائیڈریٹس (کارب) آپ کا بہترین دوست بھی ہے اور خطرناک دشمن بھی۔ کینڈی



اینوریکزیا نرووسا

سلم واسمارٹ ہونے کا جنون

حسین واسمارٹ فلم کی خواہاں خواتین وٹین ایئر لڑکیوں کا فریبی مائل ہو جانے کا بے جا خوف انہیں اینوریکزیا نرووسا کے مرض میں مبتلا کرنے کا اہم سبب ہے

سلمنگ کے جنون میں مبتلا نو عمر وٹین ایئر لڑکیاں اپنے ہاتھوں سے اپنی ہلاکت کا سامان تیار کر رہی ہیں۔ ان لڑکیوں کو شادی سے قبل یا بعد میں صحت کے حوالے سے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بے حد مہین ہونا ہڈیوں کا مستقل ترختے رہنا قلب کی بافتوں کے کمزور پڑ جانے، لو بلڈ پریشر اور آنتوں کی مستقل سوزش جیسی پریشانیوں کی صورت میں نکل سکا ہے۔ اینوریکزیا نرووسا کی اصطلاح 1874 میں سر ولیم گل (Sir William Gul) نے اجناس الطمت (Amenorrhoea) (ماہواری کی غیر قدرتی بندش) قبض (Constipation) اور استسقاء خمی یا ڈھیلا ورم یا پھر ورم کے گوشت میں پانی پڑنے (Oedema) جیسے امراض کے حوالے سے دی جانے والی طبی معلومات کی ترسیل کے دوران استعمال کی تھی۔ ڈاکٹر ولیم کے مطابق غذا کی اشتہا کا خاتمہ ہونا اس ذہنی بگاڑ (Mental Perversity) کی صورت میں ظاہر ہونا شروع ہوتا ہے جو کوئی لڑکی شعوری کوشش کر کے خود پہ طاری کرتی ہے بعد ازاں اس نفسیاتی عارضے کو ایک بیماری کے طور پر تشخیص کیا جانے لگا جسے میجریشٹ (Mager-Sucht) زبان میں) کا نام دیا گیا جس کے لفظی معنی ہیں ”ڈبلے ہونے کی لت پڑنا“ (Addiction to thinness) بہر حال 1960 کے بعد سے دنیا بھر کی بیشتر خواتین زیادہ تر نو عمر لڑکیاں ڈبلے ہونے یا سلمنگ کے خط میں جنون کی حد تک مبتلا دیکھی گئی اور ماسوائے اکا دکا تشویشناک کیسز منظر عام پر آنے کے باوجود حقیقت حال پہ پردہ پڑا رہنے دیا گیا اور اس مرض کی ہولناکی کو سمجھنے پر توجہ نہ دی گئی۔ شاید یہی وجہ ہے کہ سلمنگ کے جنون میں مبتلا لڑکیوں کو شادی سے قبل یا بعد میں صحت کے حوالے سے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تب وہ یا ان کے والدین مختلف طبی ماہرین کے پاس ان بیماریوں کا علاج تو کرانے پہنچ جاتے ہیں جو دراصل اینوریکزیا نرووسا کے دائمی یا مزمن ہونے کے نتیجے میں علامتی طور پر ظاہر ہو رہی ہوتی ہیں اور اس وقت تک درست نہیں کی جاسکتیں جب تک امراض کے اصل محرک کا پتہ لگا کر اس کا علاج نہیں شروع کیا جائے اور پھر ہی ادویہ بن میں مریض واس کے اہل خانہ ایک ڈاکٹر سے دوسرے ڈاکٹر (اکثر GPs یا جنرل فزیشن) کے ہمارے لگاتے لگاتے اپنے قیمتی وقت اور پیسے کا زیاں کرتے رہتے ہیں اور بالآخر مایوس ہو کر بیٹھ جاتے ہیں۔

ڈائینگسٹک اینڈ اسٹیتسٹیکل مینوئل (Diagnostic and Statistical

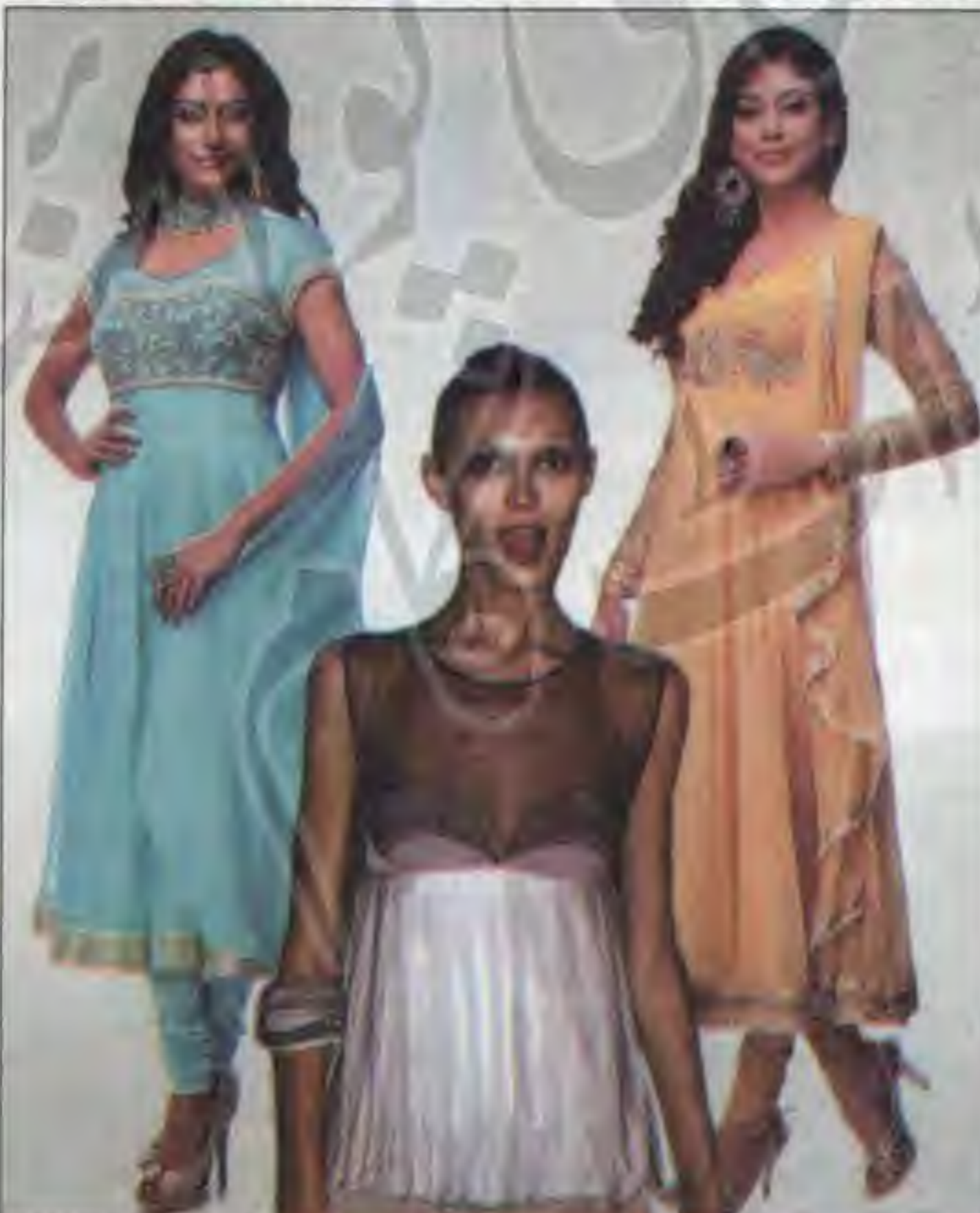
بیشتر ایسی سخت ورزشیں شروع کر دیتی ہیں جو کہ تارل حالت میں رہتے ہوئے ان کے بس کی بات نہیں ہوتی لہذا جسمانی مشقوں کی کثرت اور نہایت قلیل مقدار میں غذا کے استعمال کے طویل عرصے تک جاری رہنے والے معمول کے نتیجے میں ان کی بھوک اور کھانے کی اشتہا رفتہ رفتہ کم ہوتے ہوئے ایک مقام پر آکر بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے اور اس صورتحال کا انجام کمزوری، نقاہت کے علاوہ فرد کی ہلاکت کی صورت میں بھی برآمد ہو سکتا ہے۔

اینوریکزیا نرووسا نامی یہ نفسیاتی عارضہ یوں تو ہر عمر کی عورت کے لیے خطرناک ثابت ہوتا ہے لیکن اس عارضے کی سنگینی اس وقت زیادہ تشویشناک صورت میں تبدیل ہو جاتی ہے جب کوئی نو عمر لڑکی یا نئی نئی بیاہتا کم عمر خاتون اس بیماری کا شکار ہو جائے کیونکہ کم عمری میں اس عارضے میں مبتلا ہونے کا نتیجہ بار آوری میں مشکلات، عارضی بانجھ پن، اعصاب کی تشنگی، بالوں کا

غذائی اجزاء سے محروم رکھتا ہے جو نہ صرف اعضائے جسمانی کی مکمل نشوونما، نمو بالیدگی کے لیے ضروری ہوتے ہیں بلکہ ہمیں صحت مند رکھنے اور سب سے بڑھ کر ہمارے زندگی سے رشتے کو جوڑے رکھنے کے لیے ہمیں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔

ماہرین نفسیات خواتین بالخصوص نو عمر لڑکیوں میں پائی جانے والی اس کیفیت کو طبی اصطلاح میں اینوریکزیا نرووسا (Anorexia-Nervosa) کا نام دیتے ہیں جسے سادی و آسان زبان میں بھوک کی کمی یا خاتمے کی وہ نفسیاتی بیماری قرار دیا جاتا ہے جو عورتوں کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے، اس مرض میں مبتلا خواتین لڑکیوں کو بھوک نہیں لگتی جس کی وجہ سے ان کے وزن میں تیزی سے کمی ہونے لگتی ہے اور بعض اوقات جسم میں قلت تغذیہ کے باعث موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ لاشعوری طور پر وزن کم کرنے کی کوششوں میں مصروف خواتین اکثر و

موٹاپے بے ڈول جسم اور تیزی سے بڑھتے وزن ایسی پریشانیوں سے چھٹکارا پانے کی کوششوں نے موجودہ دور میں ترقی یافتہ یا ترقی پذیر معاشرے میں بسنے والے افراد کے طرز زندگی یا لائف اسٹائل کو بڑی حد تک تبدیل کر کے رکھ دیا ہے۔ مناسب اور دلکش سراپے کے حصول کے خط میں مبتلا خواتین میں سلمنگ سینڈرز جو ان کرنے اور بے تحاشہ ڈانٹنگ کرنے کا شوق آج کل جنون میں تبدیل ہوتا نظر آ رہا ہے اور اس جنون میں خاص طور پر آج کل کی نو جوان نسل جن میں ٹین ایئر لڑکیوں کی بڑی تعداد شامل ہے زیادہ مبتلا نظر آ رہی ہے۔ اپنے جسم کو فریبی مائل ہونے سے بچانے کے لیے وہ نہ صرف گھنٹوں کے حساب سے ورزشوں میں خود کو مصروف رکھنے لگی ہیں بلکہ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ غذا کی اتنی قلیل سے قلیل مقدار ہی استعمال کریں جو کہ زندگی سے ان کی سانسوں کا رشتہ جوڑے رکھنے کے لیے کافی ہو یعنی آج کل کی نو جوان نسل ڈانٹنگ کے ایسے خط میں مبتلا ہے جسے فاقہ کشی کہنا زیادہ مناسب ہوگا۔ روٹی، چاول جیسے بنیادی اشیل (Staple) فوڈ کا استعمال ان کی سلمنگ ڈکسٹری میں درج ہی نہیں ہے، دودھ، دہی، گھی، مکھن یا دہی بیل آئل کا استعمال ان کے لیے زہر قاتل ہے، انڈے، گوشت و مچھلی کا نام سنتے ہی انہیں ابکائی آنے لگتی ہے، باقی رہ گئے پھل اور بھیجیں سبزیاں تو اس میں بھی وہ ان پھلوں یا سبزیوں کا استعمال کرنا پسند کرتی ہیں جسے ان کی سلمنگ انٹرکٹ نے لو لیکوری قرار دیتے ہوئے ان کے ڈائیٹ چارٹ میں شامل کیا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سلمنگ سپلیمنٹ اور مختلف انرجی ڈرنکس بھی ان کی یومیہ خوراک میں ضرور شامل کی جاتی ہیں تاکہ ان کا فلر تیزی سے سلم ہو اور جسمانی کمزوری و نقاہت ان کے جنون کو پست نہ کر سکے اس لیے انہیں انرجی ڈرنکس استعمال کرنے کی خصوصی ہدایت جاری کی جاتی ہیں لیکن اس ساری صورتحال کا اگر کھلی آنکھوں سے جائزہ لیا جائے تو سلمنگ کے جنون میں مبتلا یہ خواتین وٹین ایئر لڑکیاں اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت کو برباد کرتے ہوئے ہلاکت کی جانب بڑھ رہی ہیں، اس خطرناک ترین طرز عمل کو ہماری ناعاقبت اندیش خواتین و بچیوں نے مغربی معاشرے یا ویسٹرن میڈیا اور پڑوسی ملک کی اداکاراؤں سے متاثر ہوتے ہوئے اپنایا ہے جو ہمارے جسم کو ان





رکھنے والی ڈاکٹر Rose E. Frisch کی تحقیقات پہ نظر کریں جو انہوں نے اپنے تحقیقی مسودے فی میل فرٹیلیٹی اینڈ باڈی فیٹ کنکشن (Female Fertility & Body Fat Connection) میں بیان کی ہیں کہ ”جسم کے اوسط یا نارمل وزن میں محض پانچ پونڈ کا اضافہ یا کمی جسم کے ماہواری نظام کو بری طرح متاثر کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس طرح کی صورتحال میں انسانی دماغ بیضہ دانیوں کے ماہانہ نظام کو جاری و ساری رکھنے کے عمل میں درکار ہارمونز کے اخراج کے عمل کو یکسر روک دیتا ہے اسی وجہ سے بارآوری کا عمل بری طرح ناکام ہو جاتا ہے۔“

لہذا وہ لڑکیاں جو سلیمنگ کے جنون میں مبتلا ہیں خبردار ہو جائیں کہ وقتی خوبصورتی کے حصول کے پیچھے کہیں آپ اس خوبصورتی سے محروم نہ ہو جائیں قدرت نے افزائش نسل کے سلسلے میں آپ کی ذات کو جس کا اہل بنایا ہے۔ ماں بننے کا خوبصورت احساس آفاتی ہے وہ ہر اس خوبصورتی کے احساس سے کہیں بڑھ کر ہے جو دنیا پر کشش ترغیب کے مادی پردوں میں لپیٹ کر آپ کے سامنے پیش کرتی ہے۔ یہ درست ہے مونا پاپا عذاب جاں ہے فریبی کسی طور پر بھی آپ کی مجموعی صحت کے لیے بہتر نہیں لیکن وزن کم کرنے کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنے جسم کو فاقہ کشی کا اتنا عادی بنالیں کہ آپ کے وزن میں خطرناک حد تک کمی واقع ہونا شروع ہو جائے۔

ریسپ یہ کیٹ واک کرتی ڈبلی پتلی ماڈل و فلم انڈسٹری سے تعلق رکھنے والی زیرو فلر حسینا کیں یقیناً آپ کو بھی اپنے جیسا بننے کی ترغیب ضرور دیتی ہیں لیکن یاد رکھیے، ان کی خوبصورتی وہ ادھوری سچائی ہے جس کا ظاہری حصہ بے حد پرکشش اور پنہاں حصہ نہایت بھیاںک ہے۔ اصل خوبصورتی ڈبلی پتلے سراپے میں نہیں بلکہ صحت مند و متناسب و سڈول سراپے کے حصول میں ہے جو کہ عورت کی تکمیل کے ایک خوبصورت پہلو سے پردہ اٹھانے میں آپ کی معاونت کر سکتا ہے۔

ایک 160 سینٹی میٹر کی لڑکی کو چاہیے کہ وہ اپنے وزن کو حد سے حد 50-64 کلو گرام کی حد میں رکھے اسی طرح اس کے جسم کا BMI 19-26 کے درمیان ہونا چاہیے اور یہ فلر اور یہ توازن حیاتیاتی و فزیکی طور پر ایک صحت مند ماں کے لیے آئیڈیل کی حیثیت رکھتا ہے۔

Joan Ellison Rodgers نے اپنی تازہ ترین کتاب ”یکس اے نیچرل ہسٹری“ میں یہ بیان کیا ہے کہ ”صنف نازک کی جسمانی ساخت جس قدر توازن میں ہوگی وہ نہ صرف صنف مخالف کے لیے بھرپور کشش کی حامل ہوگی بلکہ بارآوری کے تقاضوں پہ بھی اتنی ہی کامیابی کے ساتھ پوری اترے گی، اس عمل کے لیے نہ تو انتہائی فریبہ جسم سوزوں ہے اور نہ ہی انتہائی پتلا جسم بارآوری کے تقاضوں پہ پورا اتر سکتا ہے۔“

طبعی ماہرین اور بے شمار مستند و نامور گائناکولوجسٹ بارآوری میں رکاوٹ کی سب سے بڑی وجہ حیرت انگیز طور پر فریبی کے بجائے اینورگیز یا نروسا کے مرض میں یعنی سلیم و اسارٹ ہونے کے جنون میں مبتلا خواتین کے اس اعصابی مسئلے کو قرار دیتی ہیں کیونکہ اپنے جسم کو غذائیت کی موثر ترسیل روک دینے سے ان کے جسم میں بننے والے یکس ہارمون اسٹروجن کی بدترین کمی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے جو بارآوری کے مرحلے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے اس ہارمون کا اہم فریضہ یوٹرس (Uterus) کو بیضہ (Egg) کی بارآوری یا فرٹیلیٹیشن کے لیے تیار کرنا بھی ہے لہذا وہ لڑکیاں جو اینورگیز یا نروسا کے مرض میں مبتلا ہیں ان کا اعصابی نظام افزائش نسل کے عمل کے دوران وہ مستعدی دکھانے سے قاصر رہتا ہے جس کے نتیجے میں جسم کا ہارمونل سسٹم متحرک ہو کر ان رطوبتوں کا اخراج کرتا ہے اور بارآوری کا مرحلہ کامیابی سے ہمکنار ہوتا ہے۔

پھر اگر ہم ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ سے تعلق

عمومی حصہ ہوتا ہے جو یقیناً افعال جسمانی کو درکار غذائیت کی صحت بخش رسد پہنچانے سے قاصر رہتا ہے نتیجتاً جسم کا خود کار نظام جسم میں موجود اس شحم یا چکنائی کو استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے جو کہ اعصاب بافتوں اور ہڈیوں کی نشوونما و نمو کے لیے ناگزیر ہوتا ہے لہذا طویل عرصے تک اس معمول کے چلنے سے ایک وقت ایسا آتا ہے جب جسمانی اعصاب جواب دینے لگتے ہیں اور مدافعتی نظام کمزور ہونے سے فرد کو بے شمار بیماریاں جکڑنے لگتیں ہیں۔

شرح اموات میں اضافہ

دنیا بھر میں ذہنی بیماری یا اعصابی خلل کے باعث واقع ہونے والی اموات کی شرح میں اینورگیز یا نروسا سے مرنے کی شرح سب سے زیادہ ہے۔ پوری دنیا میں اس بیماری میں مبتلا 90% فیصد افراد میں زیادہ تر خواتین ہی شامل ہیں جن میں سے 43% فیصد کا تعلق 16-20 سال کے درمیانی ایج گروپ سے اور 14% کا تعلق اس سے بڑی عمر کے ایج گروپ سے ہے جبکہ 10% میں وہ بچیاں شامل ہیں جن کی عمر 10 سال سے کم اور 33% فیصد میں وہ بچیاں شامل ہیں جن کی عمر 11-15 سال کے درمیان ہیں۔ اس مسئلے کی سنگینی کو اگر سنجیدگی سے سمجھنے کی کوشش کی جائے تو نہایت سادہ اور آسان زبان میں جوڑ ہو چکنز میڈیکل انسٹی ٹیوشن (Johns Hopkins Medical Institution) کی سربراہ ڈاکٹر

Manuel کے حالیہ ایڈیشن میں جدید دور سے تعلق رکھنے والے سائیکا ٹرسٹ اینورگیز یا نروسا کی درج ذیل عمومی علامات بیان فرماتے ہیں۔

فریبی مائل یا مونٹاپے کے شکار ہو جانے کا بے باخوف جو وزن میں تیزی سے کمی کا باعث بنے۔

فرد اپنے جسم کے اوسط وزن کو کم از کم نارمل لیول نہ لانے کے لیے بھی رضامند و کھائی بندے۔

فرد کے وزن میں مختصر عرصے میں بھی اوسط ان کے عمومی توازن میں اچانک 25% فیصد کمی کی جائے۔

جسمانی ساخت میں شکستگی کا عنصر نمایاں ہونا

بال کے طور پر کوئی فرد اپنے جسم کی قدرتی بناوٹ میں یا بے میں دانستہ طور پر گارڈ پیدا کرنے کی کوشش کرے۔

ہمارے معاشرے میں فریبی مائل ہونے کے بے باخوف کو اینورگیز یا نروسا کے مرض کے اہم اسباب میں شمار کیا جاتا ہے جبکہ مغربی معاشرے میں اس مرض کی ذہانت مختلف ہیں۔ جس طرح آج سے تقریباً ایک یا بائی ٹیل چونکہ ہم آج کی نسبت زیادہ صحت مند اور فنی زندگی جینے کے عادی تھے ٹیکنالوجی اور Gadgets نے ہماری زندگی میں وہ مصنوعی رنگ بنی بھرا تھا جس میں آج ہمیں ہمارا پورا معاشرہ رنگا نظر آتا ہے جدھر نظر اٹھائیں پلاسٹک کلچر کی ناریاں اپنے عروج پہ نظر آتیں ہیں اسی لیے Gadgets اور فیشن کی بحر انگیز ترغیبات سے ہمارے دھڑلے کے نازک ذہن بری طرح پراگندہ ہوتے

ہے لاشعوری طور پر اس پلاسٹک کلچر کا حصہ بننے میں مصروف ہو جاتے ہیں اس بات سے غافل نظر کرنا حقیقتاً وہ اپنے آپ کو کس مرض کی دکانوں کی نذر کر رہے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ اگر آپ اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو آپ کو ایسی بہت سی لڑکیاں اور عین ایج بچیاں نظر آجائیں گی جو متناسب (بلکہ اسکی Skinnier یعنی ہڈی سے سے چھڑی جڑی کہنا زیادہ مناسب ہوگا) سراپے کے حصول کے لیے میں مبتلا نظر آئیں گی اور جو ڈبلی پتلی لڑکیاں و بچیاں آپ کو دکھائی دیں گی ان کی ہیٹ یعنی یومیہ غذائی معمول کو سن کر آپ کو جرات لگیں گے۔ محض جو سڑا دواور پھل یا ہت ہوا تو سوپ بخنی وغیرہ ان کی خوراک کا



ایسے درندہ صفت انسان جن
کا ہر عمل خود غرضی کی
عملی تفسیر ہو در حقیقت
انسانیت کے بنیادی اوصاف
سے بہت دور ہوتے ہیں
انہیں انسان کہنا بھی اور
انسانیت کی توہین
ہوتی ہے

خواب ریزے

اشتیاق فاطمہ عظمیٰ - قسط نمبر 36

دیار غیر میں کسی کا اپنائیت
بہر احساس تسکین اور تقویت
کا باعث ہوتا ہے اور دو
مختلف ممالک کے باسی
محض وطن سے دوری کے
باعث ایک دوسرے کے ساتھ
خلوص اور خیر سگالی کا
عملی مظاہرہ کرتے ہیں

ایک نئے تعلق کا احساس رگ و پے میں نئی زندگی سے بھرپور حرارت کا احساس جگا دیتا ہے یوں جیسے سیاہ رات ڈھل جانے کے بعد ایک نیا سوریا ابھرنے کو ہو
خواتین کی جانی پہچانی قلم کار اشتیاق فاطمہ عظمیٰ کے قلم سے بطور خاص کچن کے لئے

گزشتہ اقسام کا خلاصہ

کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکا لرشپ پر لندن
یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے۔
گنیز سونیا سے اس کے گھر جا کر ملاقات کرتی ہے
سونیا اس سے مل کر بہت خوشی کا اظہار کرتی ہے اور گنیز
سے گزرے ہوئے احوال جاننا چاہتی ہے گنیز ساری
داستان سناتے ہوئے جلال شاہ کی اصلیت بھی اس پر
آشکارا کر دیتی ہے۔ سونیا اسے ہر ممکن تعاون کی یقین
دہانی کرواتی ہے لیکن یہ جاننے کے بعد کہ اس کا نکاح
جمال شاہ سے ہوا ہے وہ اس کے ساتھ سرد مہری اختیار
کر لیتی ہے۔

فضلو بابا کو گولے کر اپنے علاقے سے دور دوسری
جگہ کے P.C.O لے جاتے ہیں جہاں گوسونیا کو فون
کر کے جمال کا نمبر مانگتی ہے۔ یہ بات سونیا کو ناگوار
لگتی ہے لیکن وہ ظاہر کیے بغیر اسے ایک نمبر لکھوا دیتی
ہے جس پر رابطہ کرنے پر گلو کو پتہ چلتا ہے کہ وہ حویلی کا
نمبر ہے۔

نیلماں کو اسپتال سے وارڈ کے کچھ بچوں کو لے
کر پھولوں کی نمائش میں ڈاکٹر تبسم کے ساتھ جانا تھا
ڈاکٹر انورا شعر کو بھی ساتھ لے جانے کا کہتے ہیں۔

پھولوں کی نمائش میں اشعر نیلماں سے نانکہ کے
بارے میں ہی بات کرتے رہتے ہیں وہاں ان دونوں
کی اتفاقی ملاقات اسد اور تارہ سے بھی ہو جاتی ہے۔

جلال شاہ کے کہنے پر مرید خان اقبال شاہ اور دین
محمد کو پرانے کھنڈرات میں لے جا کر قید کر دیتا ہے۔
جلال شاہ دین محمد کو جھکی دیتا ہے کہ اگر کسی کو اقبال شاہ
کے بارے میں پتا چلا تو وہ اس کے بیٹے کو قتل کروا دے
گا جس پر دین محمد خاموشی اختیار کر لیتا ہے۔

نمرہ مصعب سے ملنے اسکے گھر پہنچ جاتی ہے
جہاں مصعب اپنے گزشتہ رتویے پر شرمندگی کا اظہار
کرتے ہیں واپس جاتے ہوئے نمرہ انہیں تمنا آ پا
کے سینٹر پر آنے کے لیے کہتی ہے۔ جہاں کرن ان
کی منتظر ہوتی ہے۔

صفہ بیگم لائے کے لندن جا کر پی ایچ ڈی کرنے

باپ کی وفات پر گنیز قمر النساء اور خالہ خیرن گاؤں
جاتی ہیں جہاں ان کی بڈ بھیڑ گاؤں کے زمین دار جلال
شاہ سے ہوئی۔ جلال شاہ خالہ خیرن کو گلو سے اپنے
بیٹے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے رخصتی
کے بعد جلال شاہ جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات
پر فوری دستخط کے بہانے شہر روانہ کر دیتا ہے اور خود اس
کے جملہ عروسی میں جا کر گلو کی عزت کو پامال کرنے کی
کوشش کرتا ہے جس کے نتیجے میں گلو اس کو شدید زخمی
کر کے حویلی سے فرار ہو جاتی ہے۔

چنگ پر آئی ہوئی کرن کو نمبر کے کنارے نموبے
ہوش پڑی نظر آتی ہے۔ تمنا آغا اس کو اپنے ساتھ
معذور بچوں کے ادارے میں لے آتی ہیں۔ جسے وہ
خود چلا رہی ہیں جلال شاہ کے گروں سے بچتے ہوئے
گلو ایڈووکیٹ مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔
جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جلال شاہ اپنی
شکستہ وزخمی حالت کا ڈرے دار گلو کو ٹھہرا کر اس پر چوری کا
الزام لگاتا ہے۔

مصعب احمد گلو کو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے
اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ تارہ کے اسد سے
اظہار محبت سے قبل ہی حاجرہ تیمور نانکہ کو اسد کی دلہن
بنا کر لے آتی ہیں۔

نانکہ کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب
آور گولیاں کھا لیتا ہے۔ ادھر تارہ کو دفتر میں ہی اسد
کے نکاح کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلائی کی نبض کاٹ کر
خودکشی کی کوشش کرتی ہے۔

اقبال شاہ کی شہر روانگی کا فائدہ اٹھا کر جلال شاہ
منٹھار سے زینت کو قتل کروا کر خود منٹھار کو ہلاک کر دیتا
ہے۔ اقبال شاہ کی واپسی جمال شاہ کے ہمراہ ہوتی
ہے اور ان کو زینت بیگم کے قتل کی اطلاع ملتی ہے۔

اقبال شاہ زینت بیگم کے قتل پر ہنسی تو ازن کھو بیٹھتے
ہیں لائے کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی

ٹریننگ میں موجود گاڑی میں بیٹھے جمال اور اس کے
ساتھی پر پڑتی ہے اور وہ ایک رکشے میں بیٹھ کر ان کا
پیچھا کرنا شروع کر دیتی ہے۔

ویل صاحب جمال کو بتاتے ہیں کہ 2 دن بعد
پراپرٹی کے معاملات حل ہو جائیں گے جمال یہ
خوشخبری جلال شاہ کو فون پر سناتے ہیں وہ خوشی کا اظہار
کرتا ہے اور اس کی واپسی کے لیے ٹکٹ بک کروانے
کا کہتا ہے۔

جلال شاہ گنیز کو پکڑنے کے لیے ڈی آئی جی اکمل
خان کی مدد لینے کا فیصلہ کرتے ہوئے ان کے گھر پہنچتا
ہے اور فرضی کہانی سناتے ہوئے گنیز پر الزام لگاتا ہے
کہ وہ حویلی سے زیورات چوری کر کے بھاگی ہے
اکمل خان اس لڑکی کو پکڑنے کی حامی بھر لیتے ہیں۔
سونیا یہ تمام باتیں سن لیتی ہے جس سے گنیز کی تانی
ہوئی باتوں کی تصدیق ہو جانے کے بعد وہ اس کی مدد
کے لیے پریشان ہو جاتی ہے۔

لائے سب گھر والوں سے ملنے کے بعد لندن جانے
کے لیے جہاز میں سوار ہوتی ہے لندن ایئر پورٹ پر
اسے پروفیسر نقوی کے دوست پروفیسر البرڈ پوگوا
ریسو کرنا ہوتا ہے۔

جہاز میں لائے کی ملاقات مسز پرکاش بھون سے
ہوتی ہے جو کہ مسلم اور پاکستانی ہوتی ہیں لیکن لندن
میں ہندو کلاس فیلو سے شادی کے بعد بیکری رو جاتی ہیں
جبکہ ان کے گھر والے ان سے قطع تعلق کر چکے ہوتے
ہیں لندن پہنچ کر وہ لائے کو اپنا وزینٹنگ کارڈ دیتی ہیں
اور لائے ان سے ملاقات کا وعدہ کر لیتی ہے ایئر پورٹ
پر اسے لینے کے لیے ڈاکٹر پروفیسر ہیوگو نے اپنے
اسٹوڈنٹ سریش اور برائے کو بھیجا ہوتا ہے جس سے
تعارف کے بعد وہ اس کے ساتھ چلی جاتی ہے۔

بیگم تیمور کو نانکہ کی طبیعت ٹھیک نہیں لگتی اسی وقت
خالہ خیرن ان کے گھر آتی ہیں اور نانکہ کو دیکھ کر بیگم بھون
کو خوشخبری سناتی ہیں کہ وہ دادی بننے والی ہیں یہ سن کر
پریشان ہو جاتی ہیں لیکن اس کا اظہار کیے بغیر سب

دکان میں چلے جاتے ہیں اس دوران گنیز کی نظر

کے لیے اپنی رضامندی دے دیتی ہیں جس پر سب گھر
والے خوش ہو جاتے ہیں۔

جلال شاہ C.L.I پر گنیز کا نمبر چیک کرواتا ہے۔
جس پر پتا چلتا ہے کہ وہ نمبر ڈیفنس کے P.C.O کا
ہے۔ وہ مرید خان کو حکم دیتا ہے کہ پورے شہر اور خاص
طور پر اس P.C.O کی نگرانی کی جائے اور اسے
ڈھونڈنے کے لیے دوسرے ذرائع بھی استعمال کیے
جائیں۔ جلال شاہ گنیز کے جمال شاہ تک پہنچنے سے
پہلے اس کو پکڑنا چاہتا ہے جس کے لیے وہ ڈی آئی جی
اکمل خان سے فون پر رابطہ کرنا چاہتا ہے اسی وقت
فون کی گھنٹی بجتی ہے۔

سونیا جلال شاہ سے فون پر بات کرتی ہے لیکن گنیز
کے بارے میں بتانے کی اس میں ہمت نہیں ہوتی اور وہ
فون بند کر دیتی ہے۔ تارہ پورے 2 ماہ بعد آفس دوبارہ
جوائن کر لیتی ہے لیکن اسے اسد کا رویہ پہلے سے مختلف
محسوس ہوتا ہے جس پر وہ تشویش میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

سرفراز صاحب فون کر کے تارہ کے دوبارہ آفس جوائن
کرنے کی اطلاع بیگم حاجرہ تیمور کو دے دیتے ہیں۔

نانکہ اسد کے ساتھ لائے کو مبارک باد دینے گھر پہنچتی
ہے جہاں اشعر نانکہ کو خوش دیکھ کر افسردہ ہو جاتا ہے،

وہ اسے بھلانے کے لیے اپنے آپ سے عہد کر لیتا
ہے۔ نانکہ کے کہنے پر اسد بیگم حاجرہ تیمور سے سدرہ
اور بابر کی شادی سے متعلق بات کرتے ہیں جس پر بیگم
حاجرہ بابر کو ملاقات کے لیے گھر بلانے کا کہتی ہیں،
مقررہ وقت پر بابر ان سے ملنے گھر پہنچتا ہے تو وہ اپنے
سامنے سلطان کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ جاتی ہیں۔

بابر بیگم تیمور کو غصے میں دیکھ کر بلیک میل کرتا ہے کہ
اگر وہ سدرہ کی اس کے ساتھ شادی پر راضی نہ ہوں گی تو
وہ ان کے ماضی کی تمام باتیں افشاء کروے گا۔ بیگم
تیمور اس کی بات سن کر پریشان ہو جاتی ہیں۔

گلو فضلو بابا کے ساتھ PCO سے فون کرنے کسی
مارکیٹ تک آتی ہے فضلو بابا اسے وہاں چھوڑ کر کسی
دکان میں چلے جاتے ہیں اس دوران گنیز کی نظر

میں بائیں کے لیے کہہ دیجی ہیں ایسا بالکل نہیں
نہیں بلکہ ایک بار پھر باہر سے فون پر رابطہ کر کے اس
طے چھٹکارا حاصل کرنے کا پلان بناتی ہیں۔
جمال کا پیچھا کرتے ہوئے اس کے ہوٹل پہنچ
جائے جہاں برہان سے اس کی ملاقات ہوتی ہے وہ
اپنے کمرے میں لے آتا ہے اور باہر
یہ مٹھل کو فون کرتا ہے چمکینا اس کی گفتگو سن لیتی ہے
پھر اس کمرے سے نکل کر دوسرے کمرے میں
لو جاتی ہے جو کہ جمال شاہ کا ہوتا ہے جمال اسے
کمرے میں داخل ہو جاتی ہے جو کہ جمال شاہ کا ہوتا
ہے جمال اسے اپنے کمرے میں دیکھ کر حیران ہوتا ہے
اس سے چھپنے کی جگہ پوچھتی ہے اور بعد میں اپنے
میں بتانے کا کہتی ہے وہ اس کی بات مان لیتے
برہان اور مٹھل جمال کے کمرے اور باقی ہر جگہ
پہنچ کر کے پریشان ہو جاتے ہیں۔

یہ تباہ گزشتہ اقساط کا خلاصہ (اب آگے پڑھیے)

اسے ہاں آج تو وہ ڈی آئی جی صاحب کے
گئے ہوں گے اور اسل خان صاحب فوراً ہی فون
کر دیتے ہیں تاکہ باتوں کی بیچ میں کوئی ڈسٹرب
نہیں ہو برہان کو خود ہی یاد آ گیا تھا۔
دونوں ہراساں و پریشان سے لابی میں واپس
لگے تھے۔ دونوں متلاشی نگاہوں سے چہار سو دیکھ

رہے تھے شاید وہ کہیں نظر آ جائے شاید کہیں مل جائے
برہان داخلی دروازے کی طرف بھی گیا تھا لہجہ بھر کو تو
اس کا دل چاہا تھا کہ وہ دربان سے اس لڑکی کے
بارے میں دریافت کرے پھر اسے خیال آیا تھا کہ
ابھی کچھ دیر پہلے وہ دربان سے پوچھ کر ہی اس کے
پاس آئی تھی اور وہ اسے اپنے ساتھ لے کے سیڑھیوں
کی طرف بڑھا تھا اب اگر وہ اس سے پوچھے گا تو خود
اس کی پوزیشن مشکوک ہو سکتی ہے چنانچہ اس نے
دربان سے یا کسی سے بھی پوچھنے کا ارادہ ترک کر دیا تھا
پھر سوال یہ بھی تھا کہ وہ کسی سے پوچھتا بھی تو کیا
پوچھتا کہ ایک چادر میں لپی ہوئی لڑکی جسے ابھی کچھ
دیر پہلے وہ اپنے ساتھ اپنے کمرے میں لے گیا تھا وہ
غائب ہو چکی تھی جانے اسے زمین کھا گئی تھی یا آسمان
نکل گیا تھا وہ جان بچا کو نکل گئی ہے تو اچھا ہے لیکن
اگر وہ کسی طرح جمال تک پہنچنے میں کامیاب ہو گئی
تو بڑی مشکل ہوگی۔ برہان بڑی طرح
الجھ رہا تھا مٹھل الگ ہر سمت
نظریں دوڑاتا پھر رہا تھا۔

”بدبخت چھو کر ہی ہے
کہ چھلاؤ“ وہ ناگواری
سے بڑبڑایا۔ ”ہر بار

ہاتھ میں آ کر نکل جاتی ہے۔ اب کی تو سائیں جلال
شاہ..... بہت ہی خفا ہوگا اور برہان کی نوکری تو گئی۔“
اس نے ترجمانی نظروں سے برہان کی طرف دیکھا اس
کے چہرے سے پریشانی ہو رہی تھی وہ متلاشی نظروں
سے چاروں طرف دیکھ رہا تھا۔
”آخر یہ چھو کر ہی تو گئی کدھر؟“ مٹھل نے

سامنے دھڑلے صوفے پر بیٹھتے ہوئے دماغ پر زور
دیتے ہوئے اس گتھی کو سمجھانے کی کوشش کی۔ ”بھلا
چھت سے کدھر جاسکتی ہے سیڑھیوں سے تو ہم لوگ
خود اوپر پہنچے تھے پھر؟ پھر ہو سکتا ہے وہ لفٹ سے نیچے
اتر گئی ہوگی ہاں یہ ہو سکتا ہے۔“ اس نے تائید بھرے
انداز میں سر ہلایا۔

ادھر یہ معاملہ چل رہا تھا۔ ادھر ان دونوں یعنی
مٹھل اور برہان کے کمرے سے نکلتے ہی جمال نے
اور اندر کپڑوں کے درمیان کئی سکڑی کھڑی گونے
کسمسا کر گہرا سانس لیا اندر اتنی جگہ تھی کہ وہ پاؤں
سمیٹ کر آرام سے کھڑی ہو گئی تھی اس خانے میں
جمال کے سوئس شرٹس اور دیگر ملبوسات
لٹکے ہوئے تھے کپڑوں سے
پھوٹی ایک بھینی اور



گرم میں ممکن تیار کریں



اصلی مکھن شہری علاقوں میں ملنا کافی مشکل ہوتا ہے لیکن اگر آپ چاہیں تو یہ مکھن گھر پر بھی تیار کر سکتی ہیں اور اس کا طریقہ بالکل بھی مشکل نہیں ہے۔ ایک بڑی دستکی میں 3 کلو دودھ میں 2 کپ فل کریم پاؤڈر ملک ڈال کر کس کریں اور دہائی آٹے پر گرم کر کے 2-3 بار ابال دے لیں اور چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔ جب دودھ نیم گرم ہو تو کپ دہی پھیٹ کر اس میں ملا دیں اور مٹی کے برتن یا اسٹیل کے گہرے اور چوڑے برتن میں ڈال کر قدرے گرم جگہ چاہپ کر رکھ دیں 3-4 گھنٹوں میں دہی جم جائے گا اسے پلینڈر میں ڈال کر خوب پلینڈر کریں تقریباً 10 منٹ بعد برف کے کیوب ڈالیں اور 4-5 منٹ آہستہ آہستہ چپچلا کر چھوڑ دیں تھوڑی دیر میں مکھن اوپر جمنے شروع ہو جائے گا اسے ہاتھ سے نکال کر پیالے میں جمع کر لیں باقی بچ جانے والے چھاپھ کو آپ مختلف طریقوں سے استعمال کر سکتی ہیں اس کی کڑھی بنالیں یا پیٹھا کر کے کسی کی طرح ہی پی لیں۔ مکھن کا پیالہ فرتج میں رکھیں اور کھانے میں حسب خواہش استعمال کریں۔

سامنے دھرے صوفے پر بیٹھ گئے اُن کے چہرے سے الجھن پریشانی اور بے یقینی مترشح تھی۔ گو اُن کے قریب جا کھڑی ہوئی۔

”آپ مجھے صرف چند منٹ دے دیجئے میں آپ کو سب کچھ سمجھا دوں گی۔“

نگو کے لہجے میں بے بسی سی التجا تھی۔ ”یہ تو آپ مانتے ہیں نا کہ اُس دن آپ سے میرا ہی نکاح ہوا تھا اس حوالے سے میں آپ کی بیوی ہوں۔“

”دیکھو..... نکاح تو ہوا تھا پر اس کے بعد جو کچھ ہوا..... جمال نے ہاتھ اٹھا کر بیزار لہجے میں کہا شروع کیا۔

”وہ سب کچھ جھوٹ ہے۔“ گو نے جارحانہ انداز میں اُن کی بات پوری ہونے سے پہلے ہی کاٹ دی۔ ”نہ میرا یقین کیجیے وہ سب جھوٹ ہے سچ..... کچھ اور ہے۔“

اگر وہ سب جھوٹ ہے تو..... پھر سچ کیا ہے؟ جمال نے زنج ہو کر پوچھا۔

سچ اتنا بھیاں تک اور کریہہ ہے کہ شاید اُسے آپ نے ہی نہ سیکیں اور اگر سن لیں تو شاید یقین نہ کریں۔“ گو مایوسی بھرے انداز میں لفظ بھر کو چپ ہوئی پھر نے سرے سے ایک نئے عزم کے ساتھ گویا ہوئی۔ ”اس کے باوجود میں آپ کو سچ بتاؤں گی اس کے سوا چارہ ہی کیا ہے۔“

جمال نے مزید کچھ نہیں کہا تھا وہ منتظر نظروں سے اس کی طرف دیکھ رہے تھے۔

”میں آپ کو بتاتی ہوں اُس رات کو کیا ہوا تھا۔“ گو نے ہاتھ کی پشت سے پیشانی پر پھوٹ نکلنے والے پسینے کو پونچھتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہا شروع کیا۔

آپ سے ایک گزارش ہے کہ پہلے خاموشی سے پوری بات سن لیجیے اس کے بعد آپ کا جودل چاہے کیسے گا۔

”اوکے میں ہمہ تن گوش ہوں۔“ جمال نے غصے بھرے لہجے میں کہا۔ ”کہو کیا؟“ کہنا چاہتی ہو؟“ انہوں نے اشارے سے اُسے ہٹنے کا اشارہ کیا۔

نگو جمال کے سامنے دھرے صوفے پر ٹک گئی اور دھیمی آواز اور پڑتا شیر لہجے میں اپنی اندوہناک کہانی سنائی شروع کی جمال آنکھوں میں حیرت اور بے یقینی لیے اس کی بات سن رہے تھے۔

☆☆☆

بیگم حاجرہ تیموری طرف سے جس رد عمل کا اظہار کیا گیا تھا۔ باہر سلطان اس کے لیے پہلے سے ہی قوی ہو

”میں نگو ہوں۔“ چند لمحوں بعد نگو نے بات کا آغاز کیا۔ ”گنبد بنت سراج حسین اور اُس شام آپ سے نکاح کے بعد میں گنبد زوجہ جمال شاہ ہوں۔“

مگر..... اُس شام کے بعد..... اُس رات کو..... گنبد کے بیوی ہونے کے پُر یقین دعوے کو سن کر وہ گڑ بڑا سے گئے تھے اور بالکل اچانک ہی انہیں اُس شام کے بعد پیش آنے والے واقعات یاد آ گئے تھے۔

”مجھے نہیں معلوم جلال شاہ نے اُس رات کے بارے میں آپ کو کیا بتایا ہے۔“ گو نے اُن کا جملہ مکمل ہونے سے پہلے ہی انہیں درمیان میں روک دیا تھا۔ ”لیکن میں پورے یقین سے کہہ سکتی ہوں اُس نے آپ کو ایک جھوٹی اور من گھڑت کہانی سنائی ہے۔ اس کی کہانی میں ذرا بھی سچائی نہیں ہے۔“

”یہ کس طرح ہو سکتا ہے۔“ اپنے چچا کو غلط بیان اور جھوٹا گردانتے دیکھ کر اُن کے تیوری پر غیر محسوس سے بل سمٹ آئے تھے۔ ”تم شاید انہیں جانتی نہیں ہو بھلا وہ غلط بیانی کیوں کریں گے؟“

”یہی بات تو میں آپ کو کہنا چاہتی ہوں کہ“ گو نے بے خوف آواز میں کہا۔ ”آپ اپنے چچا جلال شاہ کو بالکل ہی نہیں جانتے ایک محبت کرنے والا چچا ایک رحم دل جاگیر دار اپنے مزارعوں کا خیال رکھنے والا زمیندار یہ سب انہوں نے خود پر خول چڑھائے ہوئے ہیں۔“ ”نگو نے رگ کر جمال کے چہرے پر اپنی باتوں کے رد عمل میں پیدا ہونے والے تاثرات کو دیکھنے کی کوشش کی اپنے محترم اور عزیزم چچا کے بارے میں یہ باتیں اُن کے چہرے پر ناگواری کا تاثر پیدا کر رہی تھیں۔

حقیقت تو یہ ہے کہ اس باوقار اور محبت پاش چہرے کے خول کے اُس پار ایک درندہ صفت انسان چھپا ہوا ہے۔ ایک وحشی ہوس پرست اور خود غرض انسان جسے انسان کہنا بھی انسانیت کی توہین ہے۔“

”یہ آپ کس انداز میں بات کر رہی ہیں۔“ جمال نے اپنا غصہ دباتے ہوئے قدرے تیز آواز میں کہا۔

ان سب باتوں سے آپ کو تکلیف پہنچ رہی ہے یہ باتیں آپ کو ناگوار گزر رہی ہیں اس کے لیے میں آپ سے دل کی گہرائیوں سے معافی کی درخواستگار ہوں۔“ ”نگو نے سر جھکا کر معذرت خواہانہ لہجے میں کہا۔ ”مجھے بھی یہ سب کچھ کہنا اچھا نہیں لگ رہا ہے لیکن میں کیا کروں۔ بس آپ کو سچائی بتائے بنا بھی تو نہیں رہ سکتی اور یہی سچائی ہے۔“

مجھے تو کچھ بھی سمجھ میں نہیں آ رہا ہے سب کچھ کیا ہے؟ جمال الجھن بھرے لہجے میں بولے اور دھپ سے

نگو کے جسم کے ساتھ اس کا چہرہ بھی چادر میں چھپا ہوا تھا۔ صرف ہیرے کی سی دکتی آنکھیں کھلی پلکوں کی بازو سے جھانک رہی تھیں۔ ”نگو نے لحظہ بھر نظر بھر کر جمال کی طرف دیکھا پھر نگاہ جھکا کر دھیمی آواز میں بولی۔

”میں نگو ہوں..... گنبد..... گنبد بانو بنت سراج حسین۔“

”گنبد بانو بنت سراج حسین۔“ جمال نے زیر لب اس کا نام دوہرایا بہت جانا پہچانا اور مانوس سا نام لگ رہا تھا اس کے باوجود وہ شناخت کرنے میں ناکام رہے تھے۔

کون گنبد؟ انہوں نے الجھن بھرے لہجے میں سوال کیا۔

اور نگو نے آہستگی کے ساتھ اپنے چہرے سے چادر ہٹا دی سیاہ چادر کی اوٹ سے اس کا چہرہ چاند کی طرف دھکتا محسوس ہو رہا تھا کمرے کی شمع تاریک فضا میں جیسے کہ ایک دم سے اجالا پھیل گیا تھا جمال نے بے ساختہ چونک کر اُس کی طرف دیکھا تھا اور پھر گویا کہہ دیکھتے ہی رہ گئے تھے۔

اس چہرے کو آج سے قبل صرف دو بار انہوں نے دیکھا تھا۔

ایک بار جب وہ جلال انکل کے ساتھ نگو کے گھر گئے تھے تب کوٹھری کے لکڑی کے کواڑ کی اوٹ سے یہ چہرہ جھانکتا ہوا نظر آیا تھا۔ دوسری بار شادی والے دن دلہن کے روپ میں انہوں نے یہ چہرہ دیکھا تھا۔ اب انہیں یاد آیا کہ اس کا نام اتنا مانوس سا کیوں لگا تھا کیونکہ نکاح کے وقت اس کا نام گنبد بانو بنت سراج حسین ہی لیا گیا تھا۔ یہ وہی نام تھا جو اُس شام اُن کے نام کے ساتھ وابستہ ہوا تھا اور یہ چہرہ وہ چہرہ تھا۔ جسے لاکھ کوشش کے باوجود وہ آج تک اپنے ذہن سے منان نہیں سکے تھے۔

جلال شاہ نے نگو کے اخلاق و کردار کے بارے میں جو کہانی سنائی تھی اُس پر یقین کر لینے کے بعد بارہا انہوں نے اس نام اور اس چہرے سے نفرت کرنے کی کوشش کی تھی پر اپنی اس کوشش میں وہ ہمیشہ ہی ناکام رہے تھے جلال شاہ کی ہر بات پر یقین کر لینے کے باوجود اُن کا دل یہ بات ماننے کے لیے آمادہ نہ تھا کہ وہ معصوم آنکھیں اور بے ریا چہرہ اتنا قریب کا راور جرم پسند بھی ہو سکتا ہے؟

نگو نگاہیں جھکائے مجرم کی طرف سر جھکائے کھڑی تھی اور وہ آنکھوں میں حیرت اور بے یقینی لیے غمگین باندھ کر اُس کے چہرے کی جانب نگاہیں جمے ہوئے تھے۔

دلغریب خوشبو پورے خانے میں پھیلی ہوئی تھی جب وہ اس خانے میں چھپی تھی تو وہ اتنی ہراساں اور خوفزدہ تھی کہ اُسے کچھ محسوس ہی نہیں ہوا تھا پر جیسے جیسے وقت گزرتا جا رہا تھا اس کے اوسان بحال ہوتے جا رہے تھے اور اب جبکہ جمال نے الماری کے دروازے پر دستک دے کر لائین کلیئر ہو جانے کا سگنل بھی دیا تھا تو اُس نے سکون کا گہرا سانس لیا تھا اور جمال کے ملبوسات سے پھوٹی بھینی بھینی مدھر خوشبو اس کے مشام جاں کو معطر کر گئی تھی اُس نے ہاتھوں سے جمال کے کپڑوں چھو کر غیر محسوس طور پر اُن کے لمس کو محسوس کرنے کی کوشش کی تھی ایک عجب سے اُنوکھے سے احساس نے اُسے چاروں اطراف سے گھیر لیا تھا۔

جمال نے ایک بار پھر دروازے پر ہلکی سی دستک دی تھی اور وہ چونک کر سیدھی ہو بیٹھی پھر اُس نے آہستگی سے دروازہ کھولا اور گہری سانس لیتے ہوئے الماری سے باہر نکل آئی۔

جمال آنکھوں میں انگنت سوال لیے اس کے منتظر تھے۔

”آپ ٹھیک تو ہیں؟“ اُسے پسینے میں شرابور دیکھ کر انہوں نے جلدی سے پوچھا تھا۔

”جی میں ٹھیک ہوں۔“ گو نے دھیمی آواز میں جواب دیا۔

کیا آپ پانی پیئیں گی؟ جمال نے پوچھا۔

”نہیں شکریہ۔“ گو نے بدستور دھیمی آواز میں جواب دیا۔ ”ممکن ہے وہ لوگ دوبارہ لوٹ آئیں اس لیے اس مہلت کو میں بے وجہ ضائع نہیں کرنا چاہتی مجھے آپ سے کچھ کہنا ہے۔“

”جی۔“ جمال اس کی جانب متوجہ ہوتے ہوئے جلدی سے بولے۔ ”پلیز بتائیے یہ سب کیا ہے؟ وہ دونوں اگر آپ کی تلاش میں تھے تو کیوں؟ اور یہ کہ آپ مجھ سے ملنا کیوں چاہتی تھیں؟

ایک ہی سانس میں جمال نے ذہن میں کلبلا تے تقریباً سارے ہی سوال کر ڈالے تھے۔

”میں آپ کو پچھلے کئی مہینوں سے تلاش کر رہی ہوں۔“ گو نے دھیمی آواز میں بتایا۔ ”کئی بار آپ نظر آئے مگر بات نہیں ہو سکی لیکن آخر آج میں آپ تک پہنچنے میں کامیاب ہوئی گئی۔“

آپ مجھے کس طرح جانتی ہیں؟ جمال نے حیرانی سے سوال کیا۔ ”اور مجھے کیوں تلاش کر رہی تھیں اور سب سے پہلے تو یہ بتائیے آخر آپ ہیں کون؟“

ایسی گئی بنانا بہت آسان



ایسی گھی کا استعمال صحت و ذائقے کے لحاظ سے لا جواب ہوتا ہے گھر پر ایسی گھی تیار کرنے کے لیے دیکھی میں 2 کلو دودھ میں 2 کپ فل کریم ملک پاؤڈر ڈال کر کس کریں اور درمیانی آگ پر گرم کریں اُبال آجائے تو دیکھی آگ پر 1 گھنٹے تک پکانیں تھوڑا گاڑھا ہو جائے تو چوبیسے سے اتار لیں روم ٹمبرچر کے مطابق ہو جائے تو رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں صبح دودھ پر مبنی کریم کی تہہ اتار لیں جب کافی کریم جمع ہو جائے تو مونے پندے کی چٹیلی میں یہ کریم ڈال کر ہلکی آگ پر پکانیں تقریباً 1/2 گھنٹہ پکانے کے بعد اس میں تھوڑا سا آٹا ڈال دیں۔ (ایک کلو کریم میں 1 چائے کا کپ آٹا کافی ہوتا ہے) اس دوران چھچھلاتی رہیں کچھ دیر بعد آٹا تہہ میں بیٹھ جائے گا اور گھی اوپر آجائے گا اسے نکالیں اور اسٹیل کے ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ اس گھی سے کپے ہوئے پراٹھے ساگ اور بگھارواں دال کا اپنا ایک منفرد ذائقہ ہوتا ہے۔

پر یقین لہجے میں جواب دیا "اور اب تو بات ہی دوسری ہے آپ سے رشتہ بننے والا ہے اب تو میں آپ کی خاطر جان دینے سے بھی گریز نہیں کروں گا۔"

"ٹھیک ہے" بیگم تیمور نے اس کی بات سن کر دھیمے لہجے میں جواب دیا۔ "تو میں تمہیں ایک کام سونپ رہی ہوں یہ کام ہر حال اور ہر قیمت پر ہونا چاہیے۔"

"آپ کام بتائیے" بابر سلطان مضبوط لہجے میں بولا۔ "جیسا آپ چاہیں گی ویسا ہی ہوگا۔ آپ کو کسی ترڈ کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ صرف حکم کیجیے۔"

"اچھا تو ذرا غور سے سنو" بیگم تیمور کی آواز دھیمی ہوتی "سرگوشی میں ڈھل گئی تھی" بیگم حاجرہ تیمور کی خواہش تھی کہ اُن کے منصوبے پر آج ہی عمل درآمد کر لیا جائے مگر سلطان نے اُن سے ایک دن کی یعنی کل صبح تک کی مہلت مانگی تھی۔

"ان تمام امور کے لیے کچھ انتظامات کرنے ہوں گے۔" اُس نے رازدارانہ انداز میں بتایا تھا۔ "بس کل صبح دس بجے تک کی مہلت عنایت کر دیجیے کل انشاء اللہ آپ کا یہ کام آپ کی عین مرضی کے مطابق ہو جائے گا۔"

"مجھے تو ایک لمحے کی دیر بھی منظور نہیں ہے۔" بیگم تیمور نے بے صبری سے کہا "لیکن چلو خیر اگر تم کہہ رہے ہو تو..... کل صبح تک دیکھ لیتے ہیں مگر دیکھو....."

کام بے حد ذمہ داری سے ہونا چاہیے۔

"پہلے کبھی میں نے آپ کے کسی کام میں غیر ذمہ داری کا مظاہرہ کیا ہے؟" سلطان کے لہجے میں ہلکا سا شکوہ در آیا۔ "اس بار بھی آپ کو کسی بھی طرح کی شکایت کا موقع نہیں ملے گا کام ہوتے ہی میں آپ کو اطلاع دے دوں گا آپ تیار رہیے گا۔"

"اوکے ہائے" بیگم تیمور نے آہستگی سے موبائل آف کر دیا۔

"اسد اس حقیقت سے واقف تھے کہ اُن کے والد تیمور احمد نے مرنے سے پہلے ایک وصیت کے ذریعے اپنی تمام منقولہ اور غیر منقولہ جائیداد کو گمشدگی اور کاروبار اُن کے لیے وقف کر دیا تھا اُس وقت وہ چھوٹے تھے جائیداد کی منتقلی کے لیے اُن کے بالغ ہونے کا انتظار تو کرنا ہی تھا ساتھ ہی تیمور احمد نے یہ شرط بھی عائد کر دی تھی کہ اسد بڑے ہونے کے بعد شادی اور شادی کے بعد ایک عدد بچے کی پیدائش سے قبل اس تمام وطن دولت کے مالک نہیں بن سکتے تھے۔

اسد بزنس ایڈمنسٹریشن کی اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے جب تک ملک سے باہر میں رہے بیگم تیمور سرفراز

صاحب اور چندا اور دیانتدار اور قابل بھروسہ ملازمین کی مدد سے کاروبار چلاتی رہی تھیں اسد کی واپسی کے بعد انہوں نے سب کچھ اسد کے حوالے کر دیا تھا اور اب تو انہوں نے آفس جانا بھی تقریباً ترک ہی کر دیا تھا اسد نے نہایت سمجھداری اور چابک دستی کے ساتھ تمام کاروبار تا صرف سنبھال لیا تھا بلکہ اُس میں دن دوئی اور رات چوگنی اضافہ بھی کر رہے تھے۔ اُن کی محنت کاروباری سوجھ بوجھ اور اعلیٰ تعلیم کا نتیجہ ہی تھا کہ دیکھتے ہی دیکھتے کاروبار کہیں سے کہیں پہنچ گیا تھا۔

اسد ایک سادہ لوح، مخفی اور دیانت دار انسان تھے اپنے ملازمین اور ورکرز کے لیے وہ بہت ہمدردی رکھتے تھے اور اپنی ماں اور بہن سے بے پناہ محبت کرتے تھے۔ فیکٹری آفس گھر ماں بہن زندگی بس اسی دائرے میں گھوم رہی تھی۔ شادی کے بارے میں تو انہوں نے کبھی بھولے سے بھی سوچا نہیں تھا اور اُن کی ماں بیگم حاجرہ تیمور نے بالکل اچانک ہی اُن کے سر پر سہرا سجا دیا تھا اور بنا چاہے بن سوچے نالکہ اُن کی زندگی میں آ داخل ہوئی تھی وہ اچھے بیٹے اور اچھے بھائی کی طرح یقیناً اچھے شوہر بھی ثابت ہوتے لیکن اُن کے اس راستے کی راہ میں بالکل اچانک ہی تارہ اپنی جان کی بازی لگا کر درمیان میں آ کھڑی ہوئی تھی۔

اُن کے لیے یہ بات بہت اہم تھی کہ کوئی اُن کی خاطر اپنی جان داؤ پر لگا دے سوتا رہے کی یہ کوشش اُن کے دل میں ایک کٹک بن کر سا گئی تھی اور دھیرے دھیرے یہ کٹک محبت میں تبدیل ہوتی جا رہی تھی۔

وہ دو کشتیوں کے سوار ہو کر رہ گئے تھے ایک طرف نالکہ تھی بے زبان، معصوم اور خدمت گزار لڑکی جسے وہ دلہن بنا کر اپنے گھر لائے تھے جو اُن کی چینی ماں کی پسند تھی تو دوسری طرف تارہ تھی۔ جسے اُن سے شدید محبت کا دعویٰ تھا اور اسد کی طرف سے نظر انداز کیے جانے کی صورت میں اُس نے دوبارہ جان سے گزر جانے کا تہیہ کیا ہوا تھا۔

اسد دو راستوں کے مسافر بن کر رہ گئے تھے کبھی تارہ کی طرف کھینچتے تو کبھی نالکہ کی معصوم نگاہیں انہیں اپنی جانب متوجہ کر لیتی انہیں کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے؟ ابھی وہ یہ فیصلہ کر بھی نہیں پائے تھے کہ آج یہ نئی خبر اُن کی سماعت تک آ پہنچی تھی۔

"وہ باپ بننے والے تھے۔" نالکہ اُن کے بچے کی ماں بننے والی تھی۔ شادی کی طرح اولاد کے بارے میں بھی انہوں نے کبھی نہیں سوچا تھا مگر شادی کی طرح یہ خوشی بھی بنا چاہے بنانا لگے بالکل اچانک ہی

اُن کی زندگی میں آ گئی تھی۔

"ہو سکتا ہے اُس بوڑھی خاتون کا اندازہ غلط ہو۔" انہوں نے گاڑی ڈرائیور کرتے ہوئے سوچا۔ "مام کہہ رہی تھیں کہ میں آفس جانے کے بجائے نالکہ کو ہسپتال لے کر چلا جاؤں۔ مجھے مام کی بات مان لینی چاہیے تھی۔"

انہوں نے پچھتاتے ہوئے سوچا اس طرح یقیناً اس خبر کی تصدیق ہو جاتی۔

"خیر ممکن ہے مام خود ہی اُسے لے کے ہسپتال جائیں اور شام تک اصل حقیقت سامنے آ جائے۔"

اور اگر یہ خبر درست ہوئی تو؟ انہوں نے دھڑکنے والے دل کے ساتھ سوچا اور ایک عجیب نیا سا لٹکھاسا احساس اُن کے رگ و پے میں سرایت کرنا چلا گیا۔ ایک انوکھی سی خوشی انہیں اپنی دھڑکنوں میں کھلنے محسوس ہو رہی تھی۔ باپ بننے کی یہ خوشخبری اُن کی روح میں اکمل ترنگ سی بجاتی محسوس ہو رہی تھی۔ وہ پہلی بار باپ بنے جا رہے تھے۔ مگر اُن کے دل و ذہن میں ہمیشہ ہی ایک بے حد محبت کرنے والے آئیڈیل باپ کا تصور جاگزیں رہا تھا اُن کے اپنے باپ تیمور احمد کا تصور۔

وہ ایک بے حد چاہنے والے ذمہ دار اور مہربان و شفیق باپ تھے اور یہ اُن کی بے پناہ محبت کا ثبوت تھا کہ انہوں نے اپنی کل دولت و جائیداد اُن کے نام سے موسوم کر دی تھی اور آج اس وقت اپنے آفس جاتے ہوئے اسد پوری سچائی سے سوچ رہے تھے کہ وہ بھی اپنے ڈیڈ تیمور احمد کی طرح ایک بہترین اور شفیق باپ بننے کی کوشش کریں گے۔

اس سوچ کے ذہن آتے ہی اُن کے لبوں پر ایک پر حجاب سی مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔

خالہ خیرن نے نالکہ کو آرام کی تلقین کر کے بستر پر لا دیا تھا اور نور جہاں کو نالکہ کی ڈائنٹ چارٹ کے بارے میں ہدایات دیتی کمرے سے باہر چلی گئی تھیں لیکن سدرہ نالکہ کے پاس ہی رک گئی تھی۔

بھائی! ننھا مہمان کب تک دنیا میں آجائے گا؟ سدرہ کی خوشی چھپائے نہیں چھپ رہی تھی اس کا بس چلتا تو ابھی کے ابھی وہ آنے والے نئے مہمان کو اپنی گود میں سمیٹ لیتی۔

بتائیے نا بھائی! ننھا مہمان کب آئے گا؟ نالکہ کو خاموشی سے سر جھکائے بیٹھے دیکھ کر اس نے دوبارہ سے سوال دوہرایا۔

مجھے کیا پتہ؟ نالکہ نے شرمیلی مسکراہٹ کے ساتھ پر حجاب لہجے میں جواب دیا۔

پر تیار تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اس کی یہ جرأت بیگم صاحبہ کے لیے کسی تازیانے سے کم ثابت نہیں ہوگی۔ بیگم حاجرہ تیمور جیسی باثروت اور خاندانی خاتون سے باہر جیسے بے گھر بے در اور چھوٹے مونے جرائم کر کے زندگی بنانے والے اٹھائی گیرے کی طرف سے اُن کی اکلوتی اور چینیٹی بیٹی کا ہاتھ مانگ لینا اُن کے لیے کسی شک سے کم نہیں تھا مگر اس کے باوجود بابر کو یقین تھا کہ جلد یا بدیر آخر کار بیگم تیمور کو اس کی بات ماننی ہی پڑے گی۔ انہیں اپنی بات کے لیے آمادہ کرنے کے لیے اُس نے بڑی محنت سے بہت سے حقائق جمع کیے تھے اور یہ کہ اب تک وہ بیگم تیمور کے ساتھ جو کچھ کرتا رہا تھا۔ اُن تمام غیر قانونی باتوں کا بھی اس کے پاس پورا ریکارڈ موجود تھا۔ بیگم حاجرہ تیمور کا ماضی بابر کو یہ حوصلہ دے رہا تھا کہ آخر کار وہ اس کی بات ماننے پر مجبور ہو جائیں گی۔

بیگم حاجرہ تیمور سے ملاقات کو کئی دن گزر چکے تھے۔ اب تک انہوں نے اُس سے کوئی رابطہ نہیں کیا تھا وہ مگر مند تو تھا پر مایوس نہیں تھا۔ اس وقت بھی وہ اپنے کمرے میں اپنی چارپائی پر لیٹا اس موضوع پر غور کر رہا تھا کہ اچانک ہی فون کی بیل بج اٹھی تھی اُس نے چونک کر ہاتھ بڑھا کر سر ہانے رکھا موبائل اٹھایا تھا بیگم تیمور کا نمبر دیکھ کر اس کے لبوں پر فاتحانہ مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔

"جی بیگم صاحبہ" اُس نے موبائل آن کرتے ہوئے مودب لہجے میں کہا تھا۔

سلطان تم نئی آفر جو لے کے آئے تھے۔ اُسے بھول کر پرانی شرائط پر کیا ہم ایک ساتھ دوبارہ سے کام کر سکتے ہیں؟ بیگم حاجرہ تیمور نے ٹھہرے ہوئے لہجے میں سوال کیا تھا۔

صرف اس شرط پر کہ آپ میری نئی گزارش پر ہمدردی سے غور کریں گی اور اس ناچیز کو اپنی غلامی کا موقع فراہم کریں گی یہ حقیر پر تقصیر ہمیشہ آپ کا تابعدار فرما رہا ہوں اور خدمت گزار رہے گا۔

"ٹھیک ہے ٹھیک ہے۔" بیگم حاجرہ تیمور نے اکتائے ہوئے لہجے میں کہا۔ "تم کہہ رہے ہو تو میں سوچوں گی۔ فی الحال تمہاری وفاداری اور تابعداری کو آزمائے گا تمہیں میں ایک موقع دے رہی ہوں۔" "میں نے کبھی بھی آپ کی خدمت میں کسی بھی قسم کی کوتاہی کا مظاہرہ نہیں کیا ہے۔" بابر سلطان نے

کھیرے کے حسن اغزا کرشمات



کھیرا جلد کے ساتھ ساتھ صحت کے لیے بھی بہترین ہے اس کا ماسک چہرے کی جلد کو صاف شفاف کر کے تانہ کی عطا کرتا ہے۔ گرمیوں میں اکثر خواتین کو مر جھائی ہوئی جلد کی شکایت ہوتی ہے اس کے لیے ایک کھیرے کا پیسٹ بنا کر 1 چائے کا چمچ نمک شامل کر کے کس کریں۔ اس آمیزے کو کچھ دیر فریق میں رکھیں اور چہرے پر لگائیں۔ اس سے آپ کو واضح فرق محسوس ہوگا۔ صرف جلد روشن اور شفاف ہو جائے گی بلکہ یہ مسامات کو سکون پہنچانے کا بھی باعث ہوگا۔ کھیرا سن برن میں بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کے گرد موجود جلتے بھی اس کے مستقل استعمال سے دور ہو سکتے ہیں۔ کھیرے کو مار کھے رکھے خشک ہو کر سوکھ جاتے ہیں لہذا اس مسئلے سے بچنے کے لیے کھیرے کے چھوٹے کیوب کاٹ کر پلاسٹک بیگ میں رکھ کر فریجز میں رکھیں۔ جب استعمال کرنا ہو حسب ضرورت کیوب لے کر پیسٹ بنالیں۔ اس طرح ان کی قدرتی نمی اور رس زیادہ عرصے تک محفوظ رہے گا اور خاصیت پر بھی کوئی فرق نہیں آئے گا۔

انہوں نے روکھے لہجے میں سوال کیا۔

”آف کورس مام“ سدرہ خوشی سے لہریز لہجے میں بولی۔ ”میں آنٹی بننے والی ہوں آئی مین“ چھپو آئی ایم سوا یکسا نیڈ۔“

بیگم حاجرہ تیمور نے اس کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا تھا۔ بس اس کی طرف گہری نظروں سے دیکھتی رہی تھیں۔

”مام آپ پلیز یا تو بھائی کو ہاسپٹل بھیج دیں یا کسی لیڈی ڈاکٹر کو گھر ہی بلا لیں۔“ سدرہ نے بے تاب لہجے میں فرمائش کی۔

مگر کیوں؟ بیگم تیمور نے ٹھہرے ہوئے لہجے میں سوال کیا۔ ”اتنی جلدی ہی کیا ہے؟“

”جلدی نہیں مام میں تو یہ جانا چاہتی ہوں کہ تمہارا مہمان کب آنے والا ہے۔“

سدرہ نے بے صبری سے ہاتھوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر بے چینی سے مسلتے ہوئے جواب دیا۔

ابھی ننھے مہمان کے آنے میں کافی مہینے باقی ہیں؟ سدرہ کے پیچھے والے سوال پر بیگم تیمور کے سنے ہوئے

”پھر کون بتائے گا؟“ سدرہ نے منہ بنا کر کہا پھر اچانک ہی اسے یاد آیا۔

”لیس ڈاکٹر“ وہ خوشی سے دھکتے چہرے کے ساتھ بولی۔ ”ڈاکٹر ہی اصل صورت حال کے بارے میں بتا سکتی ہے میں ابھی مام سے کہتی ہوں کہ وہ آپ کو لے کر ڈاکٹر کے پاس جائیں یا کسی ڈاکٹر کو گھر میں بلا لیں۔“

سدرہ نے تابانہ آنکھ کر دروازے کی طرف بڑھ گئی۔ ارے سنو تو..... اتنی جلدی بھی کیا ہے؟ نالندہ اُسے پکارتی ہی رہ گئی اور وہ تیزی سے سیر حیاں اترتی بیگم حاجرہ تیمور کے پاس لاؤنچ میں جا پہنچی تھی۔

”مام“ اُس نے اُن کے قریب پہنچ کر کہا تھا۔

”آپ بھائی کو ہاسپٹل لے جانے کے بارے میں کہہ رہی تھی نا؟“

”ہوں“ بیگم حاجرہ جانے کس سوچ میں ڈوبی ہوئی تھیں سدرہ کے اچانک آکر یوں بے ساختہ مخاطب پر وہ چونک کر سیدھی ہوئی اس کی طرف متوجہ ہوئی تھیں۔

”کیا بات ہے؟ بہت ایکسا نیڈ لگ رہی ہو؟“



Sole Distributors UAE

TO Monthly.

KITCHEN

مکتبہ احلا وسہلا

ویلکم بک شاپ

WELCOME BOOK SHOP

Tel: 04-3961016 Fax: 04-3961015 Mobile: 050-6245817
P.O.Box 27869 Karama, Dubai
E-mail: welbooks@emirates.net.ae

سمجھ سکوگی..... یا شاید تم کبھی بھی سمجھ نہیں سکوگی۔“ اسد آفس پہنچ چکے تھے حسب معمول تارہ نے مسکرا کر اُن کا سواگت کیا تھا۔ ”گڈ مورنگ مام۔“

”گڈ مورنگ تارہ“ اسد حسب عادت غلٹ بھرے انداز میں اپنے کمرے کی طرف بڑھے چلے گئے تھے۔

تارہ نے آج اُن کے انداز میں ایک نیا بین ٹیوشن کیا تھا۔ ایک کھوئی کھوئی سی مسرت آمیز کیفیت اُن کے ہر انداز سے مترشح تھی۔

کئی بار تارہ کا جی چاہا وہ اُن سے اس خوشی کے بارے میں پوچھے پھر یہ سوچ کر خاموش ہو چکی کہ

شاید وہ خود سے بتائیں گے۔ اسد تارہ سے اپنی یہ انوکھی اور پہلی پہلی نئی ٹویلی خوشی شیئر کرنا چاہتے تھے۔

پر کئی بار چاہ کر بھی وہ اُسے یہ خبر نہیں دے سکے تھے یا شاید وہ ڈاکٹر کی طرف سے کنفریشن کے بعد ہی کو

یہ خبر دینا چاہتے تھے اسی لیے وہ اب مام کے فون کے منتظر تھے کیونکہ صبح ہی یہ طے ہوا تھا کہ وہ نالندہ کو ہاسپٹل

لے کے جائیں گی اور انہیں پورا یقین تھا کہ ہاسپٹل سے واپس آتے ہی یا شاید ڈاکٹر کے کھٹنگ سے ہی

مام انہیں فون کر کے خوشخبری دیں گی۔

وقت دھیرے دھیرے آگے بڑھتا جا رہا تھا۔ مگر مام کی طرف سے کوئی فون نہیں آیا تھا آخر خود انہوں نے ہی ماں کا نمبر ڈائل کر دیا تھا۔

”ہاں بولو بیٹا“ دوسری طرف سے بیگم حاجرہ کی محبت میں ڈوبی آواز سنائی دی تھی۔ ”کیسے ہو؟ کیا کر رہے ہو؟“

”میں ٹھیک ہوں مام“ اسد نے جواب دیا تھا۔ ”آپ کیسی ہیں؟“

”حسب معمول“ بیگم تیمور مسکرائیں ”تم تو معمول ہو گے؟“

”جی مام“ اسد نے آہستگی سے جواب دیا۔ ”ابھی کچھ فرصت ملی تو میں نے سوچا آپ کی غیرت معلوم کی جائے۔“

”ٹھیک یو ڈارنگ“ بیگم تیمور نمون لہجے میں بولیں۔ ”ماں کے ہی لیے اس طرح ہر پل نہ سوچے رہا کرو اب تمہاری اپنی بھی ایک زندگی ہے تمہاری بیوی ہے خیر سے کل باپ بھی بن جاؤ گے۔“

”ارے ہاں“ اچانک ہی اُنہیں یاد آیا تھا۔ ”میں ایک مشہور گانا کا لو جسٹ سے بات کر رہی ہوں کل“

”دس بجے کا اس نے وقت دیا ہے۔“

”کل؟ اس کو بے نام سی مایوسی کا احساس ہوا۔ یہ چاہتے ہوئے بھی وہ نہ پوچھ سکے کہ کل کیوں؟ اُن

چہرے پر غیر محسوس سی مسکراہٹ بکھر گئی تھی، لیکن مام درست طور پر تو ڈاکٹر ہی بتا سکے گی نا؟ سدرہ نے ضدی لہجے میں کہا۔

”ہاں اسی لیے میں نے ڈاکٹر سے نالندہ کے لیے اپنا انٹرنٹ لے لی ہے۔“

بیگم حاجرہ تیمور نے قہر میں لہجے میں جواب دیا۔ ”تو کب جانا ہے؟“ سدرہ نے بے صبری سے پوچھا۔

”کل صبح دس بجے۔“ بیگم تیمور نے اس کی بے صبری اور بے تابی سے کیا لطف اندوز ہوتے ہوئے مسکرا کر کہا۔

”کل..... صبح۔“ لائبہ نے کل کو اس طرح کھینچ کر ادا کیا۔ جیسے کل صبح کم از کم ایک سال سے پہلے نہیں

آنے والی۔ ”اتنی دیر سے کیوں؟ آج کیوں نہیں؟“

”کیونکہ آج وہ مصروف تھی۔“ بیگم حاجرہ تیمور نے مسکرا کر جواب دیا۔ ”اب تمہیں کل صبح تک تو انتظار کرنا ہی ہوگا۔“

”کل تو میری کلاس ہے“ لائبہ کو اچانک ہی یاد آیا تھا۔ ”خیر میں چھٹی کر لوں گی۔“

”کوئی ضرورت نہیں ہے“ بیگم تیمور نے تنبیہی انداز میں کہا۔ ”تم کالج جاؤ گی اور تمہاری بھائی کے ساتھ میں خود ہاسپٹل جاؤں گی۔ تم اور اسد اتنے بڑے نہیں ہوئے ہو کہ یہ سب باتیں سمجھ سکو..... اس لیے آنے والے مہمان کی دادی ماں کو بھی اس کی ماں کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔“

”ہاں یہ تو ہے“ لائبہ نے بات سمجھنے والے انداز میں سر ہلاتے ہوئے کہا۔ کتنی حیران کن اور مسرت انگیز بات ہے نالندہ آپ گریڈ ماہن جائیں گی۔ یعنی..... ثانی.....“

لیکھ بھری خاموشی کے بعد لائبہ نے ایکسا نیڈ ہوتے ہوئے کہا تھا۔

”ثانی تو میں تمہارے بچوں کی ہوں گی“ اس دوران پہلی بار بیگم حاجرہ تیمور کے لبوں پر مسرت آمیز مسکراہٹ بکھری تھی۔ ”اُس کی تو میں دادی ہوں گی..... دادی ماں.....“

”اچھا۔“ لائبہ نے معصومیت سے پلکیں چھپکا لیں۔ ”بھلا ثانی اور دادی میں کیا فرق ہے۔“

گریڈ مدر از گریڈ مدر.....“

”ثانی اور دادی کے رشتے میں بہت فرق ہے۔“

حاجرہ تیمور نے اپنی اس معصوم اور سادہ لوح بیٹی کو دیکھتے ہوئے دل میں سوچا تھا۔ بیٹی کے بچوں اور بیٹے کے بچوں میں بہت فرق ہوتا ہے جسے شاید تم ابھی نہیں

”اچھا۔“ لائبہ نے معصومیت سے پلکیں چھپکا لیں۔ ”بھلا ثانی اور دادی میں کیا فرق ہے۔“

گریڈ مدر از گریڈ مدر.....“

”ثانی اور دادی کے رشتے میں بہت فرق ہے۔“

حاجرہ تیمور نے اپنی اس معصوم اور سادہ لوح بیٹی کو دیکھتے ہوئے دل میں سوچا تھا۔ بیٹی کے بچوں اور بیٹے کے بچوں میں بہت فرق ہوتا ہے جسے شاید تم ابھی نہیں

باڈی اسپرے بہترین انتخاب



جب بھی آپ اپنے لیے کوئی خوشبو خریدنے جاتی ہیں تو اسٹور پر موجود پروڈکٹس کے مختلف نام جیسا کہ ایفٹی پریسیرنٹ ڈیورڈرینٹ اسپرے یا رول آن جیسے نام پڑھ کر الجھ جاتی ہیں کہ آخراں تمام میں فرق کیا ہے؟ آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ان میں فرق صرف استعمال کے طریقہ کار کا ہے۔ ایفٹی پریسیرنٹ مصنوعات المونیم ہسڈ کیٹیکل پر مشتمل ہوتی ہیں یہ جسم سے پسینے کے اخراج کو کم کرتی ہیں اور جسم سے آنے والی ناگوار بو کا خاتمہ کرتی ہیں۔ باڈی اسپرے محض ہلکی خوشبو پر مشتمل ہوتی ہے اور انہیں آپ پورے جسم پر استعمال کر سکتی ہیں۔ (آنکھوں کو بچاتے ہوئے اس کا استعمال کریں) رول آن ڈیورڈرینٹ اسپرے بھی پسینے کی زیادتی کو کم کرنے میں معاونت کرتے ہیں اور انہیں صرف زیر و بازو ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رول آن استعمال کرنے کے بعد 10 منٹ انتظار کریں اور پھر لباس پہنیں وگرنہ یہ آپ کے لباس پر نشان بھی چھوڑ سکتا ہے۔ ان میں سے کسی کا بھی استعمال کرتے ہوئے اگر آپ کی جلد سرخ ہو جاتی ہے اور اس حصے پر جلن محسوس ہو رہی ہو تو فوراً اس کا استعمال ترک کر دیں۔ اگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو باڈی اسپرے آپ کے لیے بہترین انتخاب بن سکتا ہے۔

پر رکھ دیا تھا۔ پہلی بار اس استحقاق کی اُس میں جرأت پیدا ہوئی تھی۔

رات وہ بے پاؤں گزرتی جا رہی تھی۔

نیگم حاجرہ تیمور اپنے کمرے میں اپنے بستر پر بے

چینی واضطراب کی کیفیت میں کروٹیں بدل رہی تھیں۔

انہوں نے کیا چاہا تھا کہ اس کی شادی ہو؟ تارہ کی وجہ

سے وہ اس کی شادی کرنے پر مجبور ہو گئی تھی، لیکن انہوں

نے یہ کبھی بھی نہیں چاہا تھا کہ اس کا صاحب اولاد ہو

جائے اس کے باپ بننے کا مطلب یہ ہوتا کہ تیمور احمد

کی تمام تر دولت و جائیداد اس کے نام منتقل ہو جاتی جو

وہ کسی بھی حال اور کسی بھی قیمت پر نہیں چاہتی تھی۔

دولت کی حقیقت اور اہمیت سے وہ خوب اچھی

طرح واقف تھیں۔

اس دولت کی خاطر کیا کیا پاؤں پٹیلے تھے انہوں

نے..... کتنے جوتے توڑ کیے تھے۔ مگر اس سے پہلے کہ یہ

دولت اُن کے ہاتھ لگتی تیمور احمد نے وہ دولت اپنے

بیٹے اسد کے نام لکھ دی تھی اور وہ بھی اس شرط کے

ساتھ کہ جب تک اسد بالغ ہو کر رشتہ ازدواج میں

منسلک ہونے کے بعد ایک عدد بچے کا باپ نہیں بن

جاتا یہ دولت اور جائیداد اس کے لیے وقف رہے گی

اس سے قبل نہ کوئی اُس جائیداد کو فروخت کر سکے گا نہ

کسی اور کے نام منتقل کی جاسکے گی۔

کیسا بے بس کر دیا تھا انہیں تیمور احمد کی اس وصیت

نے..... اُن کی روح تک سلگ کر رہ گئی تھی۔ پر وہ

قانون کے سامنے مجبور تھیں اور تیمور احمد کے اس فیصلے

کے سامنے سر جھکانے کے سوا چارہ ہی کیا تھا۔

انہوں نے ایک انتہائی غریب گھرانے میں آنکھ

کھولی تھی۔ جہاں ہر سست بھوک کے سوا کچھ بھی نہیں

تھا۔ اُن کا کمزور اور بوڑھا باپ ایک بھٹے پر کام کرتا تھا

ماں بھی اس کے ساتھ کام میں ہاتھ بٹاتی تھی۔ وہ ذرا

بڑی ہوئی تو باپ نے اُسے بھی اپنے بھٹے پر لے جانا

شروع کر دیا تھا۔ مگر اُس کی ماں نے اُس کے بھٹے پر

آنے کی مخالفت کی تھی۔ بیٹی کے لیے اس کی آنکھوں

میں کچھ خواب تھے وہ اُسے بستے لے کر اسکول جاتے

ہوئے اور پڑھ لکھ کر ڈاکٹر بننے دیکھنا چاہتی تھی۔

”حاجرہ کے ابا! میں چاہتی ہوں تم حاجرہ کو اسکول

میں داخل کروادو۔“

ایک رات میاں کے سامنے روٹی کی چنگیر اور وال

کی پلیٹ رکھتے ہوئے اُس نے اپنی ولی خواہش کا

اظہار میاں کے سامنے کیا تھا۔ ”میں چاہتی ہوں“

اور وہ آہستگی سے اُن کے قریب بیڈ پر ٹپک گئی۔

”مام تو چاہ رہی تھیں کہ آج ہی تمہیں ڈاکٹر کو

دکھا دیں۔“ اسد نے دھیمے لہجے میں بات کا آغاز کیا۔

”مگر کل کی اپنا انٹرنمنٹ ملی ہے۔“

”جی“ نائلہ نے نگاہیں جھکا کر جواب دیا۔

”حالانکہ..... اس کی ضرورت ہی نہیں ہے۔“

کیا مطلب؟ اسد حیران ہوئے۔

”خالہ خیرن نے جو خبر دی ہے۔“ نائلہ کی آواز

مزید دہمی ہو گئی تھی۔ ”ڈاکٹر کو دکھانے سے اُس خبر کی

تصدیق مقصود ہے تو اس کی کوئی ضرورت ہی نہیں

ہے۔“

کیوں؟ اسد کی حیرت اپنی جگہ برقرار تھی۔

”کیونکہ خالہ خیرن ایک تجربہ کار اور ماہر دایہ

ہیں۔“ نائلہ نے حیا بار لہجے میں جواب دیا۔ ”اُن کی

کبھی ہوئی بات کبھی غلط ہوتی نہیں سکتی۔“

”تمہارا مطلب ہے کہ.....“ اسد نے بے صبری

سے پوچھا۔

”جی“ نائلہ نے اُن کا جملہ پورا ہونے سے قبل ہی

مفہوم سمجھ کر پُر یقین لہجے میں جواب دیا۔ ”خالہ خیرن

کی بات انشاء اللہ سو فیصد درست ثابت ہوگی۔“

”ریٹلی“ اسد کے لہجے سے بے یقینی یقین دہانی

جھلک رہی تھی۔ ”کیا واقعی انہوں نے جو بات کہی

ہے..... وہ.....“

”جی“ نائلہ نے پر یقین انداز میں اثبات میں سر ہلایا۔

”شیور“ اسد نے حیرت بھری مسرت کے ساتھ

یقین دہانی چاہی اور نائلہ کے اثبات میں سر ہلانے پر

اپنے قریب بیڈ پر دھرے اس کے ہاتھ پر بے ساختہ

ہاتھ رکھ لیا اُن کے گرم تھیلی سی ابلتا مسرت و انبساط کا

احساس اُن کے نرم اور چاہت بھرے لمس کے ساتھ

نائلہ کی پس میں سرایت کرنا جا رہا تھا۔

”نائلہ“ اس تمام عرصے میں شاید پہلی بار انہوں

نے اس کا نام اتنے پیار اور استحقاق سے لیا تھا۔ ”مجھے

یہ سب اچھا لگ رہا ہے۔ ایک نیا سا انوکھا سا احساس

بیدار ہونا محسوس ہو رہا ہے۔ تمہیں کیسا لگ رہا ہے؟“

نائلہ کی گھنیری پلکوں کی چلن گھٹکوں رخساروں پر

لرز رہی تھی اور دل مسرت آمیز انداز میں دھڑک رہا

تھا۔ لہجہ بھر کو اُس نے حیا بار نگاہوں سے اُن کے

چہرے کی طرف دیکھا تھا۔ ایک نئی انوکھی اور انجانی

مسرت سے دمکتا اُن کا چہرہ بے حد بھلا لگ رہا تھا۔

اُس نے بے خود سے انداز میں اپنا سر اُن کے کاندھے

تک ضرور پہنچ جاتی تھی اس وقت بھی یہی ہوا تھا۔ لائپہ

کی تمام تر احتیاط کے باوجود نور جہاں نے ساری بات

سن لی تھی اسی لیے اس کا جملہ سنتے ہی اُس نے استحقاق

بھرے لہجے میں جواب دیا تھا۔

”ہم نے پہلے ہی نیگم صاحبہ سے بھی کہہ دیا ہے۔

بیٹا رانی کا نام تو ہم ہی رکھیں گے۔ ارجمند بانو نیگم.....

کیوں نیگم صاحبہ؟

نور جہاں نے خاموش بیٹھی نیگم حاجرہ کو مخاطب

کرتے ہوئے کہا۔ ”کیسا نام ہے یہ؟“

ہاں نیگم تیمور ایک دم سے چونک کر سیدھی ہوتی

ہوئی بولیں۔ ”سارے ہی نام اچھے ہیں وقت آنے پر

دیکھا جائے گا۔ اُن کے لہجے میں ایک ہلکی سی اکتاہٹ

تھی جسے نور جہاں سمیت نائلہ نے بھی محسوس کیا تھا اور

بے ساختہ چونک کر اُن کی طرف دیکھا تھا۔ نیگم تیمور کو

فوراً ہی اپنے لہجے میں گھلی اکتاہٹ اور بیزاری کا

اوراک ہو گیا تھا اسی لیے اگلے ہی لمحے بھر پور

مسکراہٹ کے ساتھ بولیں۔ ”میں اُن دادیوں میں

نہیں ہوں جنہیں صرف پوتا ہی چاہیے ہوتا ہے مجھے

پوتی بھی اتنی ہی پیاری ہوگی اللہ وہ وقت لائے ناموں

کا انتخاب بھی ہو جائے گا۔“

نائلہ نے شرمیلے انداز میں نگاہیں جھکا لی تھیں۔

ڈنر کے بعد نیگم تیمور اکثر لاؤنج میں بیٹھتی تھیں مگر

آج وہ فوراً ہی اپنے بیڈ روم میں چلی گئی تھیں۔

اسد اور نائلہ بھی اپنی خواب گاہ میں آگئے تھے۔

اسد نائٹ ڈریس زیب تن کر کے بیڈ پر دراز ہو گئے

تھے۔ نائلہ جانے کن مصروفیات میں لگی تھی کافی دیر تک

انتظار کے بعد آخر خود ہی انہوں نے اُسے آواز دی تھی۔

”سنو!“

”جی“ وہ فوراً ہی اُن کی طرف پلٹ آئی تھی۔

کیا کر رہی ہو؟ اسد نے سرسری سے لہجے میں

پوچھا۔

”بس یونہی۔“ نائلہ نے اُن سے نظریں چراتے

ہوئے دھیمے لہجے میں جواب دیا۔

”وارڈروب سیٹ کر رہی تھی۔“

”میرا خیال ہے..... رات کافی ہو گئی ہے اب

ہمیں سو جانا چاہیے۔“ اسد نے وال کلاک کی طرف

ایک نگاہ ڈالتے ہوئے اُس سے کہا۔

”جی جیسا آپ کہیں۔“ نائلہ نے سعادت مندی

سے اثبات میں سر ہلایا۔

”بیٹھو۔“ اسد نے ہاتھ سے بیڈ کی طرف اشارہ کیا

را کو کر انہیں خود پر حیرت ہوئی تھی یا تو وہ اس

سے ہی عاری تھے یا تو یہ عالم ہو چلا تھا کہ کل

کا انتظار بھی کس قدر کٹھن لگ رہا تھا۔

نور تیمور کے لیے یہ بات بتانی مشکل ہو رہی

تھی تو ان کے بھی کئی سپر باقی تھے پھر انتظار کی

پہلی طویل رات۔

راہیں گھر پہنچے تو انہوں نے حسب معمول نائلہ

کو بٹھرایا تھا کسی ہو؟ وہ بے ساختہ پوچھ بیٹھے

”نائلہ“ نے دھیمی آواز میں جواب دیا تھا۔

”لے لے چائے لاؤں؟“

نائلہ نے کہہ دو وہ لے آئیں گی۔“ اسد نے

رواجی کرتے ہوئے جواب دیا۔

نائلہ بنالاتی ہوں۔“ نائلہ دروازے کی طرف

سے تم نہیں“ اسد جلدی سے بولے۔ تمہیں

بغوروت ہے“

نائلہ بات نائلہ کے لبوں پر شرمیلی مسکراہٹ

لگتی تھی۔ آج پہلی بار وہ اُن کے انداز میں

بے مبالغہ محسوس کر رہی تھی۔

بچے واقعی بہت اچھے ہوتے ہیں۔“ اُس نے

سے اسد کا نائٹ سوٹ نکالتے ہوئے سوچا

بہ دم سے ماں کی قدر و قیمت بڑھا دیتے

پہ کی نگاہ میں دنیا کی نگاہ میں اور خدا کی نگاہ

میں ہی تو خدا ماؤں کے قدموں میں جنت لا

تے۔“ نائلہ کو اپنے وجود میں پاؤں پھیلاتے اُس

کا دیکھے مہمان پر بے ساختہ پیار آ گیا تھا

جو سے تو آج اسد اُسے اس قدر پیار لٹاتی

تے تک رہے تھے ورنہ پہلے کب اُن کی

نمایاں چاہت اور یہ اپنا پن تھا۔

نائلہ کی ماں نے نام بھی سوچ لیا ہے۔“ ڈنر کی

پہلے اسد کے کان کے قریب منہ لا کر

کہی۔ ”ہم اس کا نام فہد رکھیں گے۔ فہد تیمور

ہے۔“

نائلہ نے تو اچھا نام“ اسد نے ماں اور نائلہ سے

پالتے ہوئے دھیمی آواز میں جواب دیا۔

”بیٹی ہوئی تو؟“

نائلہ نے نام ہم رکھیں گے“ نور جہاں کے کان

پر پہنچی ہی آہستگی سے بات کی جائے اُس

کی

کلیں؟ آئی

فریج کی ناگوار بو کا خاتمہ



فریج خالی کرنے کے بعد جب کافی دن کے لیے بند کر دیا جاتا ہے تو اس میں سے ناگوار بو آنے لگتی ہے اور کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ فریج میں کوئی تیز مہک والی چیز رکھنے سے باقی چیزوں میں بھی اس چیز کی خوشبو آنے لگتی ہے مثلاً خربوزے کی مہک یہ خصوصاً دودھ اور پانی میں تو فوراً ہو جاتی ہے۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ فریج کے شیلٹ پر کاغذ کے ٹکڑے رکھ کر اس پر ایک کونسلے کا ٹکڑا رکھ دیں۔ اس طرح کچھ دیر میں فریج میں موجود ناگوار بو کا فائدہ ہو جائے گا اور اگر ڈیپ فریجر میں بھی کونسلے کا ٹکڑا رکھ دیا جائے تو کسی قسم کی ناگوار بو باقی نہیں رہتی اور کبھی کبھی چیزوں میں ایمونیا کی سی بو کا جو احساس ہوتا ہے وہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔

اکلوتی جھمکیاں لے کر اس کی جھکی سے ہمیشہ کے لیے چلی گئی تھی۔

”ہائے لوگوں میں لٹ گئی۔“ صبح بکے کوکھلا پا کر اور یکے میں موجود زور عائب دیکھ کر اصغری نے واپس کر کے پوری بستی جمع کر لی تھی۔ ”دیکھو میری ٹنگی کا اس لڑکی نے مجھے یہ صلہ دیا ہے۔ میری عمر بھر کی ٹنگی چرا کر عائب ہو گئی ہے۔“

یہ بھٹہ اور بھٹے سے ملحقہ مزدوروں کی جتنی بستی ایک درمیانے درجے کے قصبے کا مضافاتی علاقہ تھا۔ حاجہ اصغری کے زیور لے کر قصبے میں گئی تھی پھر وہاں سے بس پکڑ کر اس نے شہر کی راہ لی تھی۔ شہر پہنچنے ہی اس نے زیور فروخت کر دیے تھے اور ایک بڑی چادر خرید کر خود کو اس میں چھپا لیا تھا بقیہ پیسوں میں سے ٹکٹ لے کر وہ کراچی کے لیے ٹرین میں سوار ہو گئی تھی۔

گھر سے نکلنے وقت وہ اپنی میٹرک اور انٹر کی سند ساتھ لانا نہیں بھولی تھی۔ کراچی پہنچ کر رات اس نے اسٹیشن پر گزاری تھی اور اگلی صبح اپنے سرٹیفکیٹ لے کر وہ شہر کے ایک بہت بڑے میڈیکل کالج جا پہنچی تھی۔ کالج کے استقبالیہ پر موجود خاتون ’مسز ریٹا کو اس نے اپنی تمام رام کہانی کہہ سنائی تھی۔

”دیکھو میڈیکل کالج میں تو نہیں البتہ تمہیں نرسنگ میں داخلہ مل سکتا ہے۔“

اس کی تمام کہانی سننے کے بعد مسز ریٹا کو اس ٹوٹر اور خوش شکل لڑکی سے ایک ہمدردی سی پیدا ہو گئی تھی۔ وہ خود نرسنگ ٹریننگ سینٹر کی انچارج کے پاس اسے لے کر گئی تھی اور اس طرح ’حاجہ کا نرسنگ اسکول میں داخلہ ہو گیا تھا۔“

اب حاجہ کی زندگی کا صرف ایک مقصد تھا۔ بے پناہ اور بے تحاشہ دولت کا حصول۔ وہ رات دن دولت حاصل کرنے کے منت نئے طریقوں پر غور کرتی رہتی تھی۔ وہ پلک جھپکتے میں..... دولت مند بن جانا ہی تھی۔

”مسز ریٹا کوئی ایسی ترکیب بتائیے کہ میں راتوں رات امیر خاتون بن جاؤں۔“ ایک دن اس نے مسز ریٹا سے کہا تھا اور اس کی اس چمکانہ خواہش پر مسز ریٹا بے اختیار ہنس پڑی تھیں۔

”راتوں رات امیر بننے کا تو بس ایک طریقہ ہے کسی بوڑھے سیٹھ سے شادی بنا لو..... وہ مر جائے گا تو ساری دولت تمہاری ہو جائے گی۔“

مسز ریٹا نے یہ بات تو مذاق میں کہی تھی مگر حاجہ کو دولت مند بننے کا یہ سب سے شارٹ کٹ راستہ محسوس ہوا تھا اور اس نے اسی دن سے اس بات پر غور کرنا شروع کر دیا تھا۔

اٹھانے سے بھی دریغ نہ کرتا تھا۔

اب چالیس کے پیٹے میں تھا پر اب تک کنوارہ تھا۔ ماں پر ہاتھ اٹھانے والے بد بخت انسان کو بھلا کون اپنی بیٹی دیتا۔ لوگ اس کی نشے کی لت کو بھی ناپسند کرتے تھے مگر اصغری بوا ماں تھیں اس کی لاکھ ناخلفی کے باوجود اس کے بھلے کے لیے سوچتی رہتی تھیں۔ وہ حاجہ کو اپنی جھکی میں اسی امید میں لائی تھیں کہ بن ماں باپ کی بچی ہے پیار محبت سے سمجھا بھجا کر اپنے نکلے اور چری بیٹے سے بیاہ کرنے پر راضی کر لیں گی۔

مگر حاجہ اتنی بھولی نہیں تھی جتنی اصغری بوا سمجھ رہی تھیں۔

کیا کہہ رہی ہو بوا؟ پوری بات سن کر حاجہ نے حیرت اور غصے سے اصغری کی طرف دیکھا۔ ”اگر سرور بھائی کی صحیح وقت پر شادی ہو جاتی تو..... آج کو میری عمر کی تو خود اُن کی بیٹیاں ہوتیں۔“

”ہاں..... یہ تو تم ٹھیک کہہ رہی ہو۔“ اصغری بوا گڑ بڑا کر بولی۔ ”پر بیٹی اب بھی کچھ ایسا زیادہ وقت نہیں گزرا ہے۔ وہ دل کا بہت اچھا ہے۔ بس اُسے کسی محبت بھرے سہارے کی ضرورت ہے۔“

”وہ دل کا جتنا اچھا ہے۔ پوری بستی کو اس کا پتہ ہے۔“ حاجہ دل جلے انداز میں بولی۔ ”رہا سوال اُس کے لیے محبت بھرے سہارے کی ضرورت کا تو ایک بات تم میری کان کھول کر سن لو۔ میں اُس ادھیڑ عمر چری کا سہارا نہیں بن سکتی۔“

اصغری بوا کو 18 سالہ حاجہ سے اس طرح کے دو ٹوک جواب کی توقع نہیں تھی حیرت سے پلکیں چھپکائے اُسے دیکھتی رہی۔

تو کیا کہہ رہی ہے حاجہ؟ چند لمحوں بعد اُس نے حیرانی سے سوال کیا تھا۔

”میں ٹھیک کہہ رہی ہوں بوا۔“ حاجہ نے مضبوط لہجے میں جواب دیا تھا۔ ”آئندہ تم کبھی بھولے سے بھی یہ بات نہ سوچنا۔“

اگر تو میرے اور میرے بچے کے لیے کچھ اچھا نہیں سوچ سکتی تو بھی کان کھول کے سن لے کہ میں تجھے اپنی جھکی میں نہیں رکھوں گی۔ پچھلے بیس دنوں سے حرام کی روٹیاں توڑ رہی ہے۔ بس بہت ہو چکا۔ اب اپنی راہ لگ..... اس گھر میں اگر رہنا ہے تو میری بات مانتی ہوگی۔“

اصغری کا خیال تھا کہ دھونس دھمکی سے حاجہ ڈر جائے گی مگر اُس نے حاجہ کو سمجھا ہی کب تھا۔ اُسی رات حاجہ..... اس کے بکس کی تہہ میں دھرے اس کی شادی کے چاندی کے کڑے پازیب اور سونے کی

اُس کے باپ نے اس کی خاطر اپنا خون

بیچا تھا۔ وہ پہلے ہی سیخ سلائی سا تھا۔ اُس کے بعد تو جیسے اُس کے ہاتھ پیر ہی جواب دے گئے تھے۔ حاجہ کے امتحان کی فیس تو جمع ہو گئی پر اس کا باپ ایک بار پلنگ سے لگا تو دوبارہ سے پھر اٹھ نہ سکا اور مہینے بھر کھانتے رہنے کے بعد ایک شام اُس نے ہمیشہ کے لیے آنکھیں بند کر لی تھیں۔

حاجہ کو اب پتہ چلا تھا کہ پیسہ کتنا اہم ہے اور پیسے کے بغیر زندگی کتنی دشوار ہے۔ زندگی تو زندگی موت بھی پیسے کے بغیر پایہ تکمیل کو نہیں پہنچتی کفن دفن کے لیے بھی پیسہ درکار ہوتا ہے۔

گزرتے ہوئے وقت کا ہر لمحہ حاجہ کے دل میں پیسے کی اہمیت ضرورت اور افادیت کو بڑھاتا ہی جا رہا تھا۔ اب اس کی ماں بھٹے پر کام کرنے جاتی تھی اور صبح سے شام تک بری طرح محنت کرنے کے بعد اس کے ہاتھ محض اتنا پیسہ آتا تھا کہ وہ اور حاجہ بہ مشکل پیٹ کا دوزخ بجھا پاتی تھیں۔

”بس تو جلدی سے پڑھ لکھ کر ڈاکٹر بن جا۔“ وہ اکثر حاجہ کی پیشانی کو پیار سے چوم کر کہتی تھی۔ ”پھر سب دلدرد دور ہو جائیں گے۔“

حاجہ بہت محنت سے خوب دل لگا کر پڑھ رہی تھی میٹرک سے اچھے نمبروں سے پاس ہونے کے بعد اب اُس نے انٹر سائنس میں داخلہ لے لیا تھا۔ انٹر کے بعد وہ میڈیکل کالج میں پڑھنا چاہتی تھی اپنی ماں کی آنکھوں میں سچے سینے کو شرمندہ تعبیر کرنا ہی اب اس کی زندگی کا مقصد تھا۔

انٹر میں بھی اس کے شاندار نمبر آئے تھے مگر اُسے میڈیکل کالج میں داخلہ نہیں مل سکا تھا۔ میڈیکل کالج میں پڑھنے کے لیے دولت کی ضرورت تھی حاجہ اُس دولت سے محروم تھی۔ اُس کی تمام تر کوششیں اور محنتیں رائیگاں گئی تھیں۔ اس کی ماں کے لیے اس کا یہ سینا ٹوٹا جان لیوا ثابت ہوا تھا اور محض دو روز کے بخار میں وہ دنیا سے چٹ پٹ ہو گئی تھی۔

ماں کے مرنے کے بعد حاجہ بھری دنیا میں اکیلی رہ گئی تھی۔ ایک دور پرے کی رشتے دار خاتون ’اصغری بوا‘ سے اپنی جھکی میں لے گئی تھیں اب بھلا وہ اپنی ماں کی جھکی میں اکیلے کیسے رہتی، سو وہ خاموشی سے اصغری بوا کی جھکی میں چلی گئی تھی۔ اصغری بوا کا ایک ہی بیٹا تھا۔ سرور..... وہ بھی بھٹے پر کام کرتا تھا جانے کب کیسے اُسے چرس کی لت لگ گئی تھی جو تھوڑا بہت کماتا چرس پر اڑا دیتا تھا۔ نشہ پورا کرنے کے لیے کبھی پیسے نہ ہوتے تو ماں پر چنچا جلاتا گالیاں بکتا اور اکثر ہاتھ

حاجہ لکھ پڑھ کر بڑی آدمی بنے کوئی افسر بنے..... میونسپلٹی کی ڈاکٹری کی طرح..... ڈاکٹری بنے۔“ ”لو اور سنو۔“ اس کا باپ مضحکہ اڑانے والے انداز میں ہنس پڑا تھا۔ ”پاگل ہوئی ہے کیا..... اسکول میں پڑھنے والے بچے ہمارے بچوں جیسے نہیں ہوتے وہ اور ہی طرح کے ہوتے ہیں۔“

”کیوں کیا اُن میں سرخاب کے پر لگے ہوتے ہیں۔“ حاجہ کی ماں نے میاں کی بات کا برا مانتے ہوئے کہا تھا۔ ”زرا حاجہ کی طرف دیکھو یہ تمہیں اور طرح کی بچی نہیں لگتی؟ کتنی ذہن اور سمجھ دار بچی ہے میری تم کچھ بھی کہو..... میں تو حاجہ کو اسکول میں داخل کروا کر ہی دم لوں گی۔“

اور آخر کار اس کے باپ کو ماں کی ضد کے سامنے ہتھیار ڈالنے ہی پڑے تھے اور حاجہ کو اسکول میں داخل کروا دیا گیا تھا بھٹے پر کام کرنے والے مزدوروں کی جھکی بستی کی وہ واحد لڑکی تھی جو دوسرے بچوں کے ساتھ ریت مٹی میں کھیلنے کے بجائے پڑھنے کے لیے اسکول جاتی تھی۔

اس کی ماں نے درست ہی کہا تھا وہ ایک ذہین بچی تھی اپنی محنت اور ذہانت کے بل بوتے پر وہ جماعت پر جماعت پاس کرتی ’نویں جماعت میں آ گئی تھی۔ وہ سرکاری اسکول کی طالبہ تھی اس لیے کسی فیس وغیرہ کا کبھی کوئی مسئلہ نہیں ہوا تھا کتابیں بھی زیادہ تر اسکول کی طرف سے مل جاتی تھیں۔ مگر اب بورڈ کے امتحان کے لیے فیس کی ضرورت تھی۔

”حاجہ کے ابا پیسوں کا کچھ بندوبست ہوا؟“ اس کی ماں ہر رات میاں سے امید بھرے لہجے میں سوال کرتی۔

”نہیں۔ ابھی تو نہیں ہوا۔“ وہ مایوسی سے سر ہلا کر کہتا۔ ”روز مالکوں کے پاس جا کر ہاتھ جوڑ کر التجاء کرتا ہوں مگر وہ کہتے ہیں کہ پہلے ہی تو اتنا ادھار لے چکا ہے اب تو بالکل بھی گنجائش نہیں ہے۔“

”تو تم..... اپنے کسی یار دوست سے کہہ کر دیکھو۔“ ماں نے مشورہ دیا۔

ہمارے یار دوست بھی سب کے سب ہمارے ہی جیسے ہیں خیر تو فکر نہ کریں کچھ انتظام کر لوں گا۔“ اور اگلی صبح وہ بے ہوشی کی حالت میں ڈپنسری کے باہر پڑا ہوا پایا گیا تھا۔ اس کی پیچھی ہوئی ٹمٹی میں 300 روپے تھے جو اُس نے اپنا خون بیچ کر حاصل کیے تھے اپنی بیٹی کے امتحان کی فیس کی خاطر۔

جلی ہونی دیکھی صاف کریں



کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ سالن اتنی بری طرح جل جاتا ہے کہ سالن ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ جلی ہونی دیکھی کو دھوا بھی ایک مسئلہ نظر آتا ہے۔ ایسی صورت میں جلی ہونی دیکھی میں پانی ڈال کر 2-3 گچے نمک شامل کر کے تیز گرم کریں پانی اٹنے لگے تو چوبیسے سے اتار لیں پانی پھینک کر برتن دھونے کی لوہے کی جالی سے صاف کریں دیکھی یا آسانی صاف ہو جائے گی۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جلی ہونی دیکھی میں پانی ڈال کر چوبیسے پر رکھیں اور ساتھ ہی ایک چھوٹا پیاز بھی ڈال دیں پانی میں چند منٹ ابال آنے پر چوبیسے سے اتاریں اور پانی پھینک کر صاف سے دھولیں۔

آنے والی ہے۔ میرا بس چلتا تو میں تمہارے ساتھ ہی چلتی، خیر چند منٹوں کی تاخیر سے میں آخر کار تمہارے پاس پہنچ ہی جاؤں گی۔“

”چلیں جیسی آپ کی مرضی۔“ نائلہ خوش دلی سے مسکرائی۔

”اب جلدی سے تیار ہو کر آ جاؤ۔۔۔۔۔ ساڑھے نو بج رہے ہیں، کچھ دیر راستے میں بھی تو لگے گی۔“ بیگم تیمور نے ہاتھ ہلا کر کہا۔

”جی بہتر، ابھی تیار ہو کر آتی ہوں“ نائلہ تیزی سے سڑکیوں کی طرف بڑھ گئی تھی۔

اکبر گاڑی، کوریڈور کی سڑکیوں کے قریب لے آیا تھا نائلہ سچ سچ قدم دھرتی دروازے کی طرف بڑھی۔

”اپنا بہت خیال رکھنا۔“ بیگم تیمور نے آگے بڑھ کر اُسے شانوں سے تھام کر خود سے لگاتے ہوئے پیار بھری سرگوشی کی تھی۔ ”اور ہاں! ہمیں پوتے کی اچھی خبر سنانا۔“

”جی بہتر“ نائلہ نے نگاہیں جھکا کر شرمیلے لہجے میں جواب دیا تھا اور کوریڈور کی ٹائلز سے میزین سڑکیوں کے تین اسٹپس اترتی کار میں جا بیٹھی تھی۔ اس کے بیٹھے ہی کار کا دروازہ بند کر کے اکبر ڈرائیونگ سیٹ پر جا بیٹھا تھا۔

اور چند ہی لمحوں میں اُن کی گاڑی رہائشی ایریاء سے نکل کر مین شاہراہ کے ٹریفک کے اژدھام میں شامل ہو گئی تھی۔ نائلہ مطمئن انداز میں سیٹ سے سر کائے خوبصورت سوچوں میں ڈوبی ہوئی تھی اور اکبر مہم عادت نہایت مشاقی اور احتیاط سے کار ڈرائیونگ کر رہا تھا۔ تب ہی ایک سیاہ مارگلہ۔ دائیں جانب سے بالکل اچانک ہی سامنے آ گئی تھی۔ اکبر نے سائیڈ لینے کی کوشش کی تھی، پر وہ گاڑی کسی آندھی اور طوفان کی طرح نائلہ کی کار سے آٹکرائی تھی۔ کار کو بچانے کے چکر میں اکبر نے کارفٹ پاتھ پر چڑھائی تھی، کار کسی اڑیل پھینے کی طرح ڈکرائی ہوئی فٹ پاتھ پر لگے گئے پیٹر سے ٹکرا کر رک گئی تھی۔ دائیں جانب سے آنے والی کار کی ٹکر سے نائلہ کسی بال کی طرح سیٹ سے اچھلی تھی اس کا سر چھت سے ٹکرایا تھا اور وہ ڈرائیونگ سیٹ کے ساتھ والی سیٹ پر آ گری تھی۔

سیٹ کا گول سرا کسی نوکیلے ٹخری کی طرح اس کے پیٹ میں بیوست ہو گیا تھا۔ درد کی ایک شدید لہری اٹھی تھی اس کے منہ سے ایک چیخ برآمد ہوئی تھی تب ہی کار فٹ پاتھ پر چڑھ کر درخت سے جا ٹکرائی تھی۔ اس ٹکر سے نائلہ دوبارہ سیٹ پر آ گری تھی اب کی بار اس کا سر دروازے سے ٹکرایا تھا اور دروازہ کھٹکا چلا گیا تھا اور

رکتے ہوئے تکیے پر کہنی ٹکا کر اپنی ٹانگیں تھوڑی سی آگے پھیلا دی تھیں۔

پتہ ہی نہیں چلا تھا رات کب گزر گئی تھی۔ سدرہ تو اپنے کمرے میں جاتے ہی چین کی نیند سو گئی تھی مگر بیگم تیمور تمام رات عالم بے چینی میں کروٹیں بدلتی رہی تھیں جبکہ نائلہ اور اسد سوئی جاگتی کیفیت میں رہے تھے۔ الوہی پیغامات کی طرح کتنے ہی اندکھے سندر سننے اُن کی بے خواب پلکوں پر اتر رہے تھے کتنی ہی انجانی انوکھی سوچیں روح کے درپچوں پر دستک دے رہی تھیں۔ لمحے قوس و قزح کے رنگوں میں ڈھل گئے تھے ساعتیں اپنے پیروں میں جانے کیسی نفرتی جھانچیں باندھ کے آئی تھیں کہ ہر پل ایک جل ترنگ سا بجاتا گزر رہا تھا۔ وہ رات نائلہ کی زندگی کی حسین ترین رات تھی جب اسد نے تمام تر سچائیوں کے ساتھ اُسے اپنا تسلیم کر لیا تھا۔

اگلے دن صبح اسد تیار ہو کر نیچے آئے تو اُن کے دل کے کسی گوشے میں یہ گمان موجود تھا کہ شاید بیگم تیمور انہیں آفس جانے سے منع کر دیں اور کہیں کہ وہ نائلہ کو لے کر ہسپتال جائیں۔

مگر بیگم تیمور نے ایسا کچھ نہیں کہا تھا۔ چنانچہ وہ ناشتے کے بعد آفس کے لیے روانہ ہو گئے تھے۔ سدرہ تو کل رات کو ہی شانت ہو گئی تھی۔ اس لیے بنا کسی تجسس اور تردد کے وہ خاموشی سے کاج چلی گئی تھی۔

”نائلہ آج دس بجے کا ایسٹنٹ منسٹ ہے تمہیں یاد ہے نا۔“ ناشتے کے بعد نائلہ اوپر جانے لگی تو بیگم تیمور نے اُسے یاد دلایا تھا۔

”جی مام“ نائلہ نے دھیمے لہجے میں اثبات میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا تھا۔

”میں نے اکبر سے کہہ دیا ہے وہ تمہیں ہسپتال لے جائے گا۔“ بیگم تیمور نے سرسری سے لہجے میں کہا۔

”میں بھی تمہارے ساتھ ہی چلتی، مگر ہماری انجمن کے ایک چیک پر مجھے سائن کرنے ہیں اُس کے لیے مجھے 10 بجے تک انجمن کے آفس پہنچنا ہوگا۔ وہاں دو منٹ کا کام ہے بس ایک چیک سائن کرنا ہے۔ وہاں سے سیدھا میں تمہارے پاس ڈاکٹر شینا کے کلینک پر ہی آؤں گی۔ اوکے

”اوکے مام“ نائلہ نے سر ہلایا۔ ”کل آپ کی ڈاکٹر سے تو بات ہوئی گئی ہے وقت بھی لیا ہوا ہے۔ بس چیک اپ ہی تو کروانا ہے اگر آپ کو مزید کوئی کام ہو تو۔۔۔۔۔ آپ بے شک ہسپتال نہ آئیں۔ میں خود ہی۔“

”ارے نہیں ڈارلنگ“ بیگم تیمور محبت بھرے لہجے میں بولیں۔ ”اتنے برسوں بعد ہمارے گھر میں خوش

رہنمائی کی ہے۔ اگر آپ نہ ہوتیں تو شاید میں آج اس مقام پر بھی نہ ہوتی۔“

خیر چھوڑو ان باتوں کو۔ میری بات کا جواب دو۔ تم سیٹھ تیمور احمد کے گھر کام کرنے کے لیے تیار ہو؟

”جی“ حاجرہ نے اثبات میں سر ہلایا۔

اوکے۔۔۔۔۔ پھر ٹھیک ہے میں انہیں اطلاع دے دیتی ہوں تم اپنی تیاری رکھو۔۔۔۔۔ شام میں اُن کا ڈرائیور آ کر تمہیں لے جائے گا اوکے۔

”جی۔۔۔۔۔ اوکے“ حاجرہ نے سر ہلایا اور اپنے ہسپتال کی طرف روانہ ہو گئی۔ ہسپتال کی پچھلی جانب نرسوں کے لیے ایک ہوسٹل تھا۔ اس کی دوسری منزل کے ایک کمرے میں حاجرہ رہتی تھی۔

تب ہی دروازے پر ہلکی سی دستک ہوئی تھی۔ بیگم حاجرہ تیمور چونک کر ماضی کے کھنڈرات سے حال کی عمارت میں لوٹ آئی تھیں۔ دروازے پر پھر کسی نے دھیمے انداز میں دستک دی تھی۔

”لیں“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پردہ سرکاتی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔ بیگم تیمور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہاں تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیلنے ہوئے دیکھنے کی تمنی تھیں۔

”مام“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آکھڑی ہوئی تھی۔ ”آ خر صبح کب ہوگی۔ بھابی کب ہسپتال جائیں گی اور وہ خبر کب کنفرم ہوگی۔“

”اچھا تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیمور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ خبر کنفرم ہے۔“

”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیں جان مام“ حاجرہ تیمور متا بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اختیارانہ اُن کی کشادہ ہنسی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔ ”اب میں چین سے سو سکوں گی۔ بائے مام۔“

اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

نرسنگ کی ٹریننگ کے ختم ہوتے ہی اُسے اُسی ہوسپتال میں جاب مل گئی تھی۔ وہ ہمیشہ اپنی ڈیوٹی میل وارڈ میں لگواتی تھی اور بوڑھے دولت مند مریضوں کی خصوصی توجہ کے ساتھ خدمت کیا کرتی تھی پر اب تک اُسے اپنی مطلب کا کوئی آنکھ کا اندھا اور گانتھ کا پورا شخص نہیں مل سکا تھا۔

اُس شام وہ ڈیوٹی بھگتا کر تھکی ماندی وارڈ سے باہر نکلی تھی تو وارڈ بوائے نے اُسے اطلاع دی تھی ”حاجرہ مسٹر م کو میڈم ریٹا نے اپنے آفس میں بلایا ہے۔“

”اچھا“ وہ تھکے تھکے قدموں سے مسز ریٹا کے آفس کی طرف مڑ گئی تھی۔

حاجرہ تمہیں زیادہ روپیہ کمانے کا شوق ہے نا؟ انہوں نے اُسے دیکھتے ہی پوچھا تھا۔

”جی۔۔۔۔۔ مگر۔۔۔۔۔“ حاجرہ نے حیرت سے پلکیں چھپکا کر کہا تھا۔

”مگر آپ یہ بات کیوں کہہ رہی ہیں؟“

”کیونکہ تمہارے ایکسٹرا روپیہ کمانے کا ایک چانس تمہارے ہاتھ لگا ہے۔“ وہ مسکرا کر بولی۔

سیٹھ تیمور کا نام سنا؟ اُس نے اس کی طرف دیکھ کر پوچھا۔

”جی نہیں“ حاجرہ نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا۔

”بہت دولت مند آدمی ہے۔ پڑھا لکھا اور اچھا انسان بھی ہے۔“

بیوی بیمار ہے۔ بیوی کی دیکھ بھال کے لیے ایک فل ٹائم نرس کی ضرورت ہے۔ تم یہ کام کرے گی؟

مگر میڈم۔۔۔۔۔ میری یہ جاب؟ حاجرہ نے ہچکچاتے ہوئے کہا۔

”اس کی تم فکر مت کرو ہم تم کو چھٹی دلا دے گا۔ بس تم بولو۔“ سیٹھ تیمور کی کوشی پر کام کرنا ہے؟“

ہاں۔۔۔۔۔ مگر۔۔۔۔۔ اس کے گھر میں اور کتنے لوگ ہیں؟ کیسا ماحول ہے؟ حاجرہ نے دھیمی آواز میں سوال کیا۔

اعلیٰ خاندانی لوگ ہیں۔ شہر کے سب سے پوش علاقے میں اُن کی شاندار کوشی ہے۔ گھر میں مسٹر تیمور اُن کی مسز ساجدہ تیمور اور ایک کم سن بیٹی اسد تیمور کے سوا چند نوکر چاکر ہیں۔ تمہیں کسی بھی طرح کی فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر اچھا ماحول اور قابل اعتبار لوگ نہ ہوتے تو میں کبھی بھی تمہیں وہاں جانے کے لیے نہ کہتی۔“

”شکریہ میڈم ریٹا۔“ حاجرہ نے تشکر بھرے لہجے میں کہا تھا۔ ”آپ نے ہر قدم پر میری مدد اور

بچے اکثر چیونگم کھا کر ادھر ادھر پھینک دیتے ہیں جو کہ چپک جاتی ہے۔ کسی کپڑے، قالین یا بالوں پر چیونگم لگ جائے تو اسے صاف کرنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کپڑے کو پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریژر میں رکھ دیا جائے تو جب کچھ دیر بعد چیونگم ٹھنڈی ہو کر اکڑ جائے تو بہت آسانی سے اسے اتاراجا سکتا ہے۔ اگر کپڑا بہت بڑا ہو یا قالین یا بالوں میں چیونگم لگی ہوئی ہو تو برف کا کیوب لے کر چیونگم پر پلین تاکہ وہ ٹھنڈی ہو کر سخت ہو جائے پھر رگڑ کر صاف کر دیں۔



”میں آپ کو سمجھا دیتی ہوں۔“ نمرہ نے سرسری سے انداز میں کہا اور انہیں ادارے کا پتہ سمجھانے لگی۔

”ویسے یہ ایک مشور ادارہ ہے آپ ٹیکسی ڈرائیور کو صرف نام اور علاقہ بتا دیں گے تو وہ آپ کو باسانی یہاں پہنچا دے گا۔“

”او کے“ معصوب نے جواب دیا اور قون بند کر دیا۔
 ”پاپا آ رہے ہیں؟“ کرن نے حیرت اور مسرت
 سے لبریز آواز میں سوال کیا۔

”ہاں“ نمرہ نے سوچتی ہوئی نظروں سے کرن کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔ ”وہ یہاں آرہے ہیں..... تم یہاں میرے پاس بیٹھو بتاتی ہوں ہمیں اُن کے استقلال کے لیے کیا کرنا ہے؟“

کرن آنکھوں میں اشتیاق لیے نمرہ کے سامنے
 بھری کرسی پر بیٹھ گئی تھی اور نمرہ نے اُسے دھیمے لہجے
 میں کچھ سمجھانا شروع کر دیا تھا۔

گھر سے باہر نکل کر دائیں جانب مڑتے ہی معصوب کو ایک خالی نیکیس مل گئی تھی اور وہ ڈرائیور کو ادارے کا نام اور ایریا بتا کر پچھلی سیٹ پر بیٹھ گئے تھے اُن کے بیٹھتے ہی ڈرائیور نے نیکیس آگے بڑھا دی تھی۔

وہ نمرہ کے کہنے پر بنا کچھ سوچے سمجھے گھر سے نکل پڑے تھے۔ اب سوچ رہے تھے کہ کہیں انہوں نے کوئی غلطی تو نہیں کی؟

بھلا غلطی کی اس میں کیا بات ہے؟ انہوں نے خود کو سمجھایا۔ ”وہ بھی تو مجھ سے ملنے دوبار آچکی ہے ایک بار اگر میں اُس سے ملنے جاؤں گا تو کیا قیامت ہو جائے گی؟“

ٹیکسی مختلف راستوں سے ہوتی آخر کار ”آغا
رفاجی ادارے“ کی منزل عمارت کے سامنے آدکی
تھی۔ معصب ٹیکسی کے رکنے پر چونک کر سیدھے

ہوئے تھے۔ وہ اپنی ہی سوچوں میں اس قدر ڈوبے ہوئے تھے کہ انہیں راستے کے ختم ہونے کا پتہ ہی نہیں چلا تھا اور وہ یوں آن واحد میں منزل پر آ پہنچے تھے۔

وہ کرایہ ادا کر کے ٹیکسی سے باہر نکل آئے تھے۔
گیٹ پر موجود چوکیدار نے انہیں دیکھتے ہی مودبانہ
سلام پیش کیا تھا اور ان کے لیے مستعدی سے گیٹ

کھول دیا تھا۔ گیٹ عبور کرنے سے پہلے لمحہ بھر کو روک کر انہوں نے فلاجی ادارے کی عمارت کی طرف دیکھا تھا۔ پچھلے دس سالوں سے اُن کی بیٹی اس ادارے میں

موجودہ نئی ہر تین ماہ بعد ایک خلیہ رقم کا اُن کی جانب سے ادارے کے نام جاری کیے جانے والا چیک اس بات غماز تھا کہ وہ اس حقیقت سے نا آشنا نہیں تھے کہ

وہ بچی بہر حال اُن کی ذمہ داری ہے۔ اس کے باوجود وہ اُسے اپنا ماننے کو تیار نہیں تھے اور ان دس

پروے سمٹے ہوئے تھے اور کھڑکیوں کے اُس پار کوٹھی کے احاطے میں اترتی شام بھلی معلوم دے رہی تھی وہ آہستہ روی سے چلتے برآمدے میں نکل آئے تھے پورچ میں جیب موجود نہیں تھی۔ ظاہر ہے فضلو بابا لے کے گئے ہوئے تھے۔ معصب ایک ستون سے ٹیک لگا کر کھڑے ہوئے اور لان کی طرف دیکھنے لگے۔ لان میں دیوار کے ساتھ ساتھ کئی گھنے اور ہرے بھرے پیٹر لگے تھے۔ البتہ کیاریاں خالی پڑی تھیں بڑے سائز کے گملے بھی خالی تھے اور لان کی وہ درمیانی جگہ جہاں کبھی سرسبز پھولیں گھاس کا فرش بچھا رہتا تھا۔ اب وہاں خاک اڑ رہی تھی۔

”ذرا سی دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہے“ اُن کے کانوں میں کبھی کہا گیا نمبر کا جملہ گونجا تھا۔ ”پھر دیکھئے اس اجڑے دیار میں پھر سے بہار آ جائے گی۔“

”میں خزاؤں کی سنگت میں رہتے رہتے تھک چکا ہوں۔“ انہوں نے ستون پر ماتھا ٹکا تے ہوئے کرب بھرے انداز میں سوچا تھا۔ ”پلیٹن ہمارا بن کر.....“

”میرے اس اجرے دیار میں چلی آؤ.....“ وہ اپنی التجاء پر خود حیرت زدہ رہ گئے تھے۔

انہوں نے مجھ کو ہوتے ہوئے سوچا تھا۔ جب سے نمرہ گئی تھی ایک لمحے کے لیے بھی اس کا خیال اُن کے دل سے نہیں گما تھا۔ کئی بار اُن کا دل حاما تھا کہ وہ اُسے

فون کریں پر جانے کس سوچ نے اُن کی ہمت کے سامنے بند باندھ دیے تھے۔

”میں نے فون نہیں کیا تو کم از کم اُسے تو فون کرنا

چاہیے تھا۔“ وہ جھنجھلا کر سوچتے مگر میں یہ بات اتنے
 استحقاق کے ساتھ کس طرح سوچ سکتا ہوں۔“ وہ خود
 ہی سوچتے اور مزید اُلجھ کر رہ جاتے تھے۔

ابھی وہ اپنی انہی ابھی سلجھی سوچوں کے تانوں بانوں میں الجھے ہوئے تھے کہ اندر سے ان کی سماعت سے فون کی کھنٹی کی آواز نکلرائی تھی۔ وہ ایک دم سے

چونکہ اٹھے تھے اور بے ساختہ اُن کے قدم لاؤنج کی طرف بڑھ گئے تھے۔

”جی! نمبرہ.....“ انہوں نے فون اٹھا کر پورے

یقین کے ساتھ کہا تھا۔
 ”ارے آپ نے یہ کیسے جانا کہ یہ میرا ہی فون ہوگا۔“ نمرہ نے حیرت بھری مسرت سے کہا تھا۔ ”اچھا

آپ نے C.L.I پر میرا نمبر دیکھ لیا ہوگا؟“
 ”بس میرے دل نے کہا تھا کہ ہونہ ہو یہ فون آپ
 کا ہی ہوگا۔“ معصوب کی آواز بے حد دھیمی تھی اور اس

میں احساس کا ایک ٹیاروپ گندھا ہوا تھا۔
آپ کیسے ہیں؟ غمرہ نے سوال کیا۔

جلد کے سیاہ دلچسپ دور کریں

کے علاوہ ہاتھوں اور پیروں پر بھی لگا سکتی ہیں۔



بعض اوقات جلد گرمی کی شدت سے سیاہ یا پھر سائلی رنگت اختیار کر لیتی ہے اس کے حل کے لیے ٹنار اور لیٹوں کا آمیزہ بہت مفید ہے۔ دونوں کے جوس برابر مقدار میں لے کر مکس کر کے فریڈر میں کیوب کی شکل میں جمالیں اور روزانہ آنکھ کے طریقے سے متاثرہ جلد پر لگائیں اور قدرتی طور پر خشک ہونے دیں پھر سادے پانی سے دھولیں۔ چند ہی دنوں میں سیاہ یا سائلی ہو جانے والی جلد واپس اپنی اصل رنگت میں آ جائے گی یہ جلد کے مسامات کو بھی سکیڑ دیتا ہے اگر آپ چاہیں تو اسے اپنے چہرے کے علاوہ ہاتھوں اور پیروں پر بھی لگا سکتی ہیں۔

نظروں سے نکلے جارہی تھی۔
اُن کا دل ایک نئے انداز سے دھڑک اٹھا تھا اور وہ دوبارہ سے گیٹ کی جانب پلٹ گئے تھے۔ لہو بھر کو اُن کا دل چاہا تھا کہ وہ واپس نہ جائیں اور عمر بھر کے لیے یہیں رک جائیں۔ نمرہ کے اس فلاحی ادارے میں لیکن یہ کس طرح ممکن تھا اس لیے انہوں نے فیصلہ کیا تھا کہ اب پلٹ کر نہیں دیکھیں گے۔
”پاپا“ تب ہی ایک مہینے کی افسردہ سی آواز اُن کی سماعت سے ٹکرائی تھی۔ وہ اس آواز پر جو گئے ضرور تھے مگر وہ اسے اپنی سماعت کا دھوکہ گردانے ہوئے آگے بڑھ گئے تھے۔

”پاپا“ وہ آواز اور وضاحت کے ساتھ اُن کے کانوں سے ٹکرائی تھی۔ ”پاپا“ آپ مجھ سے ملے بغیر ہی جارہے ہیں؟“
وہ بے ساختہ پلٹنے پر مجبور ہو گئے تھے۔

چند قدموں کے فاصلے پر ایک نو دس سال کی دہلی تپتی پیاری سی بچی اپنی بڑی بڑی اداس آنکھوں میں حسرت، محبت اور شکوہ لیے اُن کی جانب دیکھ رہی تھی۔ اُس کی بغلوں میں دہلی چھوٹی چھوٹی بیساکیاں اُس کی بے بسی کی منہ بولتی تصویر تھیں۔ وہ اپنی جگہ جم سے گئے تھے۔

”پاپا“ کیا میں واقعی اتنی ہی بڑی ہوں کہ آپ میری شکل بھی نہیں دیکھنا چاہتے۔“
”بچی کی آواز میں سویا ہوا کرب انہیں اپنے سینے میں اُترتا ہوا محسوس ہوا تھا۔
یہ کرن تھی اُن کی مہا کی آخری نشانی اُن کی اپنی بیٹی۔

مگر یہ تو وہی لڑکی تھی جس کی وجہ سے ہمیشہ کے لیے اُن سے دور ہو گئی تھی۔ یہ لڑکی پاپا کی لڑکی اُن کی مہا کی قاتل تھی۔ اُن کی خوشیوں کی قاتل تھی۔ اچانک ہی ایک جنون سا اٹھا اور اُن کے دل و دماغ پر چھاتا چلا گیا۔ وہ غصے سے کھولتے ہوئے ”کرن کی جانب بڑھے۔ مگر کرن کسی خوف کے بغیر اپنی جگہ ساکت و جامد کھڑی انہیں محبت پاش نگاہوں سے نکلے جارہی تھی۔ وہ چند قدم بڑھا کر اگلے ہی لمحے اس کے سر پر جا پہنچے تھے اُن کے سر پر ایک جنون سوار تھا۔ مہا کے قاتل سے بدلہ لینے کا جنون انہوں نے اپنے ہاتھ پھیلا کر کرن کو پکڑنے کی کوشش کی تھی۔

”آداب۔“ معصوب بے اختیارانہ اپنی جگہ سے اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔
”ارے..... ارے بیٹھے۔“ وہ جلدی سے بولی تھیں۔ ”سچ کہوں معصوب صاحب آج دس سالوں میں پہلی بار آپ کو یہاں دیکھ کر مجھے بے حد مسرت ہو رہی ہے۔“
معصوب نے کوئی جواب نہیں دیا تھا بس سر جھکا کر رہ گئے تھے۔

آپ چائے لیں گے یا؟ تمنا آغا نے بات پلٹنے کی خاطر پوچھا۔
”جی نہیں شکریہ۔“ معصوب نے جلدی سے جواب دیا تھا۔ ”اس وقت کسی بھی چیز کی اشتہا نہیں ہے۔“
”یہ کیسے ممکن ہے؟“ تمنا آغا مسکرا کر بولیں۔ ”وہ بے بھی چائے کا وقت ہے چلے ٹھیک آپ نمرہ سے باتیں کیجیے میں آپ کے لیے چائے بھجوانی ہوں۔“ وہ اٹھ کھڑی ہوئی تھیں۔

چند ہی لمحوں بعد رضیہ ایک ٹرے میں چائے کے ساتھ دیگر لوازمات سنبھالے آ موجود ہوئی تھی۔ ارے یہ سب کون کھائے گا؟ معصوب حیران ہوئے تھے۔
”آپ کھائیں گے اور کون کھائے گا؟“ نمرہ نے اُن کے سامنے پلیٹ رکھتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا تھا۔ ”یہ سب آپ کے لیے ہے۔“
”نہیں پلیز..... دیکھئے میں یہ سب کچھ..... نہیں کھاتا۔“ معصوب ہاتھ اٹھا کر نمرہ کو روکتے ہوئے بولے۔ وہ نہایت تسلسل اور تواتر سے اُن کی پلیٹ میں مختلف چیزیں رکھ رہی تھی۔

”آج تو آپ کو کھانا پڑے گا۔“ نمرہ کے پیار بھرے اصرار کے سامنے معصوب بے بس ہو گئے تھے۔ انہیں یہ سب بہت اچھا لگ رہا تھا۔ برسوں بعد یہ اپنا بیت بھر اُماحول اُن کے اندر کے اکیلے پن کو بڑی تسکین دیتا محسوس ہو رہا تھا۔

چائے کے بعد معصوب اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔ اب پھر کب آئیں گے؟ نمرہ نے مضطرب لہجے میں سوال کیا تھا۔

اب..... کب؟ معصوب نے حیران نظروں سے نمرہ کی طرف دیکھا تھا۔ ”اب آپ کا نمبر ہے۔“ وہ مسکرائے تھے۔ پھر الوداعی انداز میں ہاتھ ہلاتے وہ باہر کی طرف بڑھ گئے تھے نمرہ سڑھیوں تک انہیں چھوڑنے آئی تھی۔ پھر وہ وہیں رک گئی تھی اور معصوب سڑھیوں آنکر گیٹ تک جانے والے راستے پر چلتے گیٹ کی طرف بڑھ گئے تھے۔ چند قدم آگے بڑھنے کے بعد انہوں نے پلٹ کر نمرہ کی طرف دیکھا تھا وہ اب تک سڑھیوں پر کھڑی اُن کی جانب الوداعی

کے اندر چلے آئے تھے۔
”تشریف رکھیے۔“ نمرہ نے صوفے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے انہیں بیٹھنے کی پیش کش کی تھی اور وہ مسکراتے ہوئے بیٹھ گئے تھے۔

”تمنا باجی سے تو آپ ملیں گے۔ یا اُن سے بھی نہیں ملیں گے؟“ معصوب کے مقابل دھرے صوفے پر بیٹھے ہوئے نمرہ نے آہستگی سے سوال کیا تھا۔
تمنا باجی؟ انہوں نے حیرت سے دہرایا تھا۔

”جی اس ادارے کی مالکہ ہیں۔“ نمرہ نے بتایا۔
”لیکن اس ادارے میں رہنے والے ہم سب بے آسرا اور بے سہارا لوگوں کے لیے ایک متا بھرے دل کی مالک ماں سے کم نہیں ہے۔“
”آپ تو شاید یہاں..... جا کر رہتی ہیں؟“
معصوب نے اتنے عرصے میں پہلی بار اُس سے ایک پرسٹل سوال کیا تھا۔

دیکھا جائے تو میں بھی دیگر بے گھر اور بے سہارا لوگوں کی طرح یہاں رہنے ہی آئی تھی یا یہ سمجھ لیجیے کہ میری تقدیر اچھی تھی جو میں یہاں پہنچی گئی تھی یہ تمنا باجی کی محبت اور عنایت ہے کہ انہوں نے میرے دل بھلنے اور مصروف رہنے کے خیال سے کچھ ذمہ داریاں بھی سونپ دی ہیں۔“

”اوہ اچھا۔“ معصوب نے سر ہلایا۔ ”تو گویا آپ یہاں رہتی ہیں تو..... آپ کے والدین اور دیگر لوگ.....؟“
معصوب نا چاہتے ہوئے بھی پوچھتے بغیر نمرہ سکے۔

والدین اب اس دنیا میں نہیں ہیں بھائی کوئی سرے سے تھا ہی نہیں..... بس یہ سمجھ لیجیے کہ میں اس دنیا میں بالکل اکیلی ہوں۔“
”بالکل اکیلی؟“ معصوب نے ہمدردی بھرے انداز میں افسوس سے سر ہلایا۔ ”آپ کا کوئی بھی نہیں ہے؟“

”ہاں ایک رشتہ ہے تو۔“ نمونے سسکی سی لی۔ ”پر وہ رشتہ دنیا کے جھیلے میں کہیں گم ہو گیا ہے جانے وہ زندہ ہے یا۔“

”نمرہ بی بی..... تمنا باجی کو بتا دوں؟“ رضیہ نے نمرہ کو مخاطب کر کے پوچھا تھا۔

نمرہ نے چونک کر سوالیہ نظروں سے معصوب کی طرف دیکھا تھا اور معصوب نے بے ساختہ اثبات میں سر ہلادیا تھا۔

”ہاں انہیں بلاؤ۔“ نمرہ نے مسکرا کر کہا تھا اور رضیہ تیزی سے کمرے سے نکل چلی تھی۔ رضیہ کے جانے کے چند ہی منٹوں بعد تمنا آغا مسکرتے چہرے کے ساتھ کمرے میں داخل ہوئی تھیں۔

سالوں میں وہ ایک بار بھی اس ادارے میں نہیں آئے تھے۔ مگر آج..... انہیں اپنے اس اقدام پر خود حیرت ہو رہی تھی لہذا بھر کو تو اُن کا دل چاہا تھا کہ وہ واپس پلٹ جائیں..... مگر کسی سے ملنے کی موبہم سی آرزو نے انہیں اس فیصلے پر عمل درآمد نہیں کرنے دیا تھا۔
”تشریف لائیے۔“ چوکیدار نے انہیں یوں تذبذب کا شکار دیکھا تو مہذب طریقے سے اندر آنے کی دعوت دی۔

”جی“ معصوب آہستگی سے گیٹ عبور کر کے عمارت کے احاطے میں داخل ہو گئے سامنے گھنے پیڑوں سے آراستہ ایک کشادہ راستہ تھا دائیں جانب ایک سرسبز لان تھا۔ وہ راستے پر قدم دھرتے عمارت کی جانب بڑھ گئے۔ اس وقت عموماً آفس بند ہو جاتا تھا مگر بوڑھے اکاؤنٹنٹ صاحب اکثر ویر تک کام میں لگے رہتے تھے مگر اس وقت نمرہ نے خاص طور پر معصوب کی خاطر آفس کھلوا دیا تھا جو وہی وہ عمارت کی طرف بڑھے تھے ایک چیز کے پیچھے سے رضیہ نکل کر ایک دم اُن کے سامنے آ گئی تھی۔

”سلام صاحب“ اُس نے ماتھے تک ہاتھ لے جا کر سلام پیش کیا تھا۔

”مس نمرہ..... اس وقت کہاں ملیں گی۔“ وہ سوال جو وہ چوکیدار سے کرنا بھول گئے تھے انہوں نے رضیہ کو دیکھتے ہی داغ دیا تھا۔

”جی میں آپ کو اُن کے پاس لے جانے کے لیے ہی آئی ہوں۔“ رضیہ نے مہذب اور مودب لہجے میں جواب دیا۔ ”اس طرف تقریف لے چلے۔“

رضیہ معصوب کو لیے آفس کی طرف چلی آئی تھی۔ سامنے آفس کی سڑھیوں پر نمرہ معصوب کے استقبال کے لیے کھڑی تھی۔ اس کی دہلی آنکھوں اور مسکراتے چہرے کو دیکھتے ہی معصوب کا یہاں آنے کا چھپتا وہ ایک دم سے دم توڑ گیا تھا اور انہیں اپنے اندر ایک عجیب سی خوشی اور تسکین اترتی محسوس ہوئی تھی۔

”خوش آمدید۔“ نمرہ نے مسکرا کر مسرت بھری آواز میں کہا۔ ”سچ کہوں مجھے یقین نہیں تھا کہ آپ واقعی آ جائیں گے؟“

”کیا میں قابل اعتبار نہیں لگتا؟“ معصوب مسکرائے تھے۔ ”آپ سے کہا تھا کہ آ رہا ہوں تو پھر آنا ہی تھا۔“
آپ کے آنے کا بہت شکریہ..... وہ کیا کہتے ہیں چشم ماروٹن دل ماشاؤ۔“
معصوب مسکراتے ہوئے اس کی معیت میں آفس

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ...